अंक
१२४थी १२७

विविध ग्रन्थमाला

वर्ष ११ मुं.
संवत १९७७

सुख-सामर्थ्य अने समृद्धि

तथा विचारोना चमत्कार.

13

अनुवादकः-
रत्नसिंह दीपसिंह परमार.

प्रकाशकः-सस्तुं साहित्य वर्धक कार्यालय.

સ્થળઃ-
મુંબાઇ, ૨

અને
અમદાવાદ.

वेध ग्रंथमाळाः पुस्तक १२४ थी १२७: वर्ष ११ मुं: सं. १९७७.

सुख, सामर्थ्य अने समृद्धि तथा विचारोना चमत्कार.

શ્રીયુત ઓ. સ્વે. માર્ડન કૃત "પીસ, પાવર ઍન્ડ પ્લેન્ટિ" અને
"મિરૅકલ ઑફ રાઇટ્ થૉટ્" ઉપરથી

અનુવાદક: રત્નસિંહ દીપસિંહ પરમાર
મુ. ડભોલી. જીલ્લે-સુરત.

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય તરફથી
સંપાદક અને પ્રકાશક: ભિક્ષુ-અખંડાનંદ,
કાલબાદેવી રોડ-મુંબાઇ.

પહેલી આવૃત્તિ-પ્રત ૫૬૦૦ વિ. સં. ૧૯૭૭-ઈ સ. ૧૯૨૧.

મૂલ્ય { વાર્ષિક ગ્રાહકે રૂ. ૦॥।≈ પાકું પૂઠું ૧ા~ પોસ્ટેજ માફ.
{ છુટક લેનાર માટે રૂ. ૧)≈ પાકું પૂઠું ૧॥≈ પોસ્ટેજ જુદું.

સૂચના: મુળ ફરમા ૩૪ થી ૩૫ સુધીને માટે છપેલી કિંમત છે.

અમદાવાદ—ધી "ડાયમંડ જ્યુબિલી" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

નિવેદન.

સુપ્રસિદ્ધ અમેરિકન લેખક ઓ. સ્વે. માર્ડનનાં જે બે પુસ્તકોનો અનુવાદ આ ગ્રંથમાં આપ્યો છે; તેમાંનું પહેલું પુસ્તક "પીસ, પાવર ઍન્ડ પ્લેન્ટિ" જ્યારે અંગ્રેજીમાં પ્રથમ બહાર પડ્યું, ત્યારે તેની એટલી બધી માગણી નીકળી હતી કે બે વર્ષ સુધી તો અમેરીકામાં તેની દર માસે એકેક આવૃત્તિ છપાયા કરી અને એ સિવાય ઈંગ્લાંડ, જર્મની અને ફ્રાન્સમાં તેની આવૃત્તિઓ છપાઇ તે તો જુદી. માર્ડન સાહેબ ઉપર આ પુસ્તકને માટે જે પુષ્કળ પ્રશંસા પત્ર આવ્યાં હતાં, તેમાંના ઘણાકોએ લખ્યું હતું કે; "મનુષ્યપ્રાણીમાં સ્વભાવથીજ રહેલી જે શક્તિઓનું અમને પહેલાં ભાન પણ ન હતું; તે શક્તિઓને શોધી કાઢી તેનો વિનિયોગ કરવાને અમને આ પુસ્તકે શક્તિમાન કરીને અમારે માટે કાર્યોની એક નવીજ દુનિયા ખુલ્લી કરી આપી છે."

ઉપલા પુસ્તક પછીથી એજ લેખકના હાથે જે "મિરૅકલ ઑફ્ રાઇટ્ થૉટ્" નામે પુસ્તક બહાર પડેલું; તે પણ એવાજ પ્રકારનું, એવુંજ મહત્વનું અને એ પુસ્તકના ઉમેરારૂપ એવાં અનેક પ્રકરણોવાળું હોવાથી બંનેનો અનુવાદ ભેગોજ બંધાવી બહાર પાડ્યો છે. અનુવાદમાં અનેક ઠેકાણે મૂળને બદલે ભાવ તરફજ ધ્યાન આપીને વાંચકોને તે સરળતાથી અને સ્પષ્ટપણે સમજાય તેવો યત્ન કરવામાં આવ્યો છે.

છૂટક માગણીને કેટલેાક વખત પહોંચી શકાય તેટલા માટે આ પુસ્તકની (સ્થાયી ગ્રાહક સંખ્યા ઉપરાંત) કેટલીક વધુ પ્રત છપાવવામાં આવી છે.

શુકલ એકાદશી, પોષ, સં. ૧૯૭૭.
૨૦, જાન્યુઆરી, ૧૯૨૧.

ભિક્ષુ અખંડાનંદ.

મૂળ લેખકની પ્રસ્તાવના.

સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ વિષે.

અર્વાચીન સમયમાં શિક્ષણ પામેલા યુરોપ અમેરીકાના દેશોમાં વિચારશક્તિના વિષય તરફ જે જાગૃતિ આવેલી આપણે જોઇએ છીએ તેવી જાગૃતિ માનવ જાતિના ઇતિહાસમાં પૂર્વે કદી ન હતી. શિક્ષીત જગતના બધા ભાગોમાં જુદા જુદા નામથી આ અતિ મહત્વનું સત્ય ફેલાતું ચાલે છે; અને સુભાગ્યની વાત છે કે જુદા જુદા પ્રકારના આચાર વિચાર ધરાવતી પ્રજાઓને માનવજાતિના કલ્યાણ અર્થે એકત્ર કરી એક ગ્રંથીમાં બાંધી શકે એવો એક સર્વમાન્ય સિદ્ધાંત આપણને તે મહાન દૈવી સત્યમાંથી મળી શકે છે. આશા, પ્રેમ, મધુરતા અને પ્રકાશના સંદેશરૂપે તે મહાન દૈવી સત્યનો થોડો થોડો અંશ લોકો હવે પામવા લાગ્યા છે.

આ મહાન આંતરશક્તિના જ્ઞાનને પરિણામે શારીરિક અને માનસિક કેળવણી, ચારિત્ર્યગઠન અને વિજય પ્રાપ્તિની શક્યતાઓનાં અસંખ્ય દ્વાર માનવજાતિ માટે ખુલ્લાં મૂકાયાં છે અને એ દ્વારાજ જગતનું કલ્યાણ થવાનું એ પણ ચોક્કસ છે.

આપણે બધાએ જાણીએ છીએ કે આપણામાં—આપણા શરીરમાં નહિ પણ આપણા અંતરના ઉંડાણમાં—એક એવી શક્તિ રહેલી છે કે જે કદી મંદ પડતી નથી, પતિત થતી નથી કે નાશ પામતી નથી; અને જે અનંત પરમાત્મા સાથે આપણો સંબંધ યોજે છે તેની સાથે આપણી એકતા કરાવે છે—અનુભવાવે છે.

જે પરમ કલ્યાણમય સ્થિતિ (મોક્ષ) માનવજાતિનો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે, તે સ્થિતિમાં આપણને સત્વર લાવી મૂકનારી અને આપ-

ણામાં શાંતિ, ચેતન, જોમ અને નવજીવન પ્રેરનારી એવી આપણા અંતરના ઉંડાણમાં રહેલી તે પ્રચંડ શક્તિના પ્રભાવનો થોડો થોડો અંશ હવે આપણને જણાવા લાગ્યો છે.

આપણી કલહકંકાસ ભરી અને ધમાલવાળી આ સામાન્ય જીંદગીને ઉન્નત દશાપર લાવી મૂકનારા અને જીવનને સફળ કરનારા આ અતિ મહત્વના સિદ્ધાંતોને, પારિભાષિક શૈલીથી નિરાળી અને સાદી સહેલી ભાષામાં મૂકવાનો અને એ સિદ્ધાંતોને ગ્રહણ કરીને પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાના હમેશના સામાન્ય જીવનમાં કેમ લાગુ પાડી શકે એ બતાવવાનો આ ગ્રંથનો હેતુ છે.

આ એક સર્વમાન્ય વાત છે કે ઇશ્વરનું પ્રત્યેક કાર્ય સંપૂર્ણ હોય છે અને માણસે ડહાપણ કરીને તેમાં સુધારો વધારો કરવો પડતો નથી. હવે આપણને લાગતું જાય છે કે જે શકિતએ આપણને ઉત્પન્ન કર્યાં છે તેજ શકિત આપણને આપત્તિને સમયે સહાય કરે છે, તાઝગી બક્ષે છે, ટટાર રાખે છે અને આપણામાં નવજીવન પ્રેરે છે. આ પ્રમાણે આપણાપર આવી પડતા પ્રત્યેક દુઃખનો ઇલાજ આપણી પોતાની અંદરજ—આપણને ઉત્પન્ન કરનારી અને આપણા અંતરમાં રહેલી તે મહાન દિવ્ય શકિતની અંદરજ રહેલો છે. આપણને જણાય છે કે પ્રત્યેક વ્યકિતની અંદર તે અતિ અદ્ભુત શકિત રહેલી છે અને આપણને તે ઉપયોગમાં લેતાં આવડે તો જીવનયુદ્ધના સઘળા ઘા રૂઝવવાના ઇલાજ અને માનવજાતિનાં સર્વ સંકટો દૂર કરવાનું અમોઘ અને અખૂટ સામર્થ્ય તેમાં રહેલું છે.

ગ્રંથકર્તાએ આ ગ્રંથમાં એવું બતાવવાનો યત્ન કર્યો છે કે શરીર એ મનનીજ અંતરસ્થિતિનું બાહ્યસ્વરૂપ છે. માણસની શારીરિક સ્થિતિ તેના મનની અંદર થતા ફેરફારો ઉપરજ આધાર રાખે છે; અને આપણી માનસિક શક્તિઓનો આપણે જેવો અને જેટલો ઉપ-

યેાગ કરીએ તેવા અને તેટલા પ્રમાણમાંજ આપણે માંદા કે તન્દુરસ્ત, સુખી યા દુઃખી, યુવાન અથવા વૃદ્ધ, પ્રીતિપાત્ર વા તિરસ્કાર પાત્ર થઈ શકીએ છીએ. મનુષ્ય પોતાના વિચારોને નવું સ્વરૂપ આપીને કેવી રીતે પોતાની જાતને પણ નવું સ્વરૂપ આપી શકે છે તથા પોતાના વિચારોમાં ફેરફાર કરવાથી પોતાના શરીર અને ચારિત્ર્યમાં કેવી રીતે ફેરફાર કરી શકે છે તે બતાવવાનો ગ્રંથકર્ત્તાએ પ્રયાસ કર્યો છે.

આ ગ્રંથ એવો બોધ આપે છે કે માણસે સંકટના તાબેદાર ન બનવું જોઈએ, પણ મનુષ્યના ઉદ્દેશને, જીવનને અને ભવિષ્યને ઘડનારૂં નશીબ તેનાથી અલગ કે બહાર ક્યાંય નથી; પરંતુ તેની પોતાની અંદરજ રહેલું છે. પ્રત્યેક માણસ પોતાની સંકટમય કે કલ્યાણમય સ્થિતિ પોતે જાતેજ ઘડે છે. સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિના ભંડારરૂપ તે મહાન દિવ્ય અનંતશક્તિની સાથે, પદ્ધતિસરની અને ખરા અંતઃ-કરણની વિચારણાદ્વારા એકતાનતા સાધીને ગરીબાઇ, માંદગી કે બેચેનીને નાશ કરવાની શકિત પ્રત્યેક માણસની અંદરજ રહેલી છે અને અનંત **પરમાત્મા સાથેની આ એકતાનતાજ સર્વ સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિનું મૂળ રહસ્ય છે.**

અનંત ચૈતન્ય સાથેની મનુષ્યની પ્રથમથીજ એકતા હોવાનો આ ગ્રંથમાં ભાર મૂકીને બોધ આપવામાં આવ્યો છે; અને આ વિશ્વની ઉત્પાદક તે પરમાત્મસત્તા સાથેની પોતાની એકતાનો મનુષ્યને જ્યારે સાક્ષાત્કાર યાને અનુભવ થાય છે એટલે પછી તેને કોઇપણ પ્રકારની ત્રૂટી રહેતી નથી, એ સત્ય પણ આ ગ્રંથ ભારપૂર્વક પ્રબોધે છે.

મનુષ્યે પોતાના મનના દ્વાર ઉપર દેખરેખ રાખીને માત્ર સુખ, સામર્થ્ય અને આબાદી આપે એવા અનુકૂળ વિચારોનેજ કેવી રીતે અંદર જવા દેવા; અને આપત્તિ, સંકટ કે નિષ્ફળતા ઉત્પન્ન કરનારા

પ્રતિકૂળ વિચારોને તેમાં પેસી જતા કેવી રીતે અટકાવવા; તેમજ પેસી ગયેલા કનિષ્ઠ વિચારોને કેવી રીતે વ્હે દૂર કરી શકે; એ સર્વ આ ગ્રંથમાં બતાવવામાં આવ્યું છે.

આ ગ્રંથ એવો બોધ આપે છે કે; "તમારો આદર્શ એ એક એવી જાતની ભવિષ્યવાણી છે કે જે વાણી અંતે તમને પ્રત્યક્ષ થવાનીજ" અને "તમારૂં વિચારબળ એ તમારા 'નસીબ'નુંજ બીજું નામ છે;" કેમકે વિચારના બળવડે આપણેજ આપણા કલહ-કંકાસને સલાહશાંતિમાં, રોગને તંદુરસ્તીમાં, અંધકારને પ્રકાશમાં, નિરાશાને આશામાં, તિરસ્કારને પ્રેમમાં અને ગરીબાઇ તથા નિષ્ફળ-તાને આબાદી તથા સફળતાના સ્વરૂપમાં ફેરવી નાખવાને શક્તિમાન થઇએ છીએ.

મનુષ્યે ઉન્નતિને માટે બહાર મથવા પહેલાં પોતાની અંતરદશાને એટલે કે પોતાના વિચારોને ઉન્નત કરવા જોઇએ. જ્યારે આપણે આવા આવા ઉત્તમ સિદ્ધાંતોને અને વિધિઓને સમજી લઇશું અને આપણા વિચારોને ઉચ્ચ અને તાબેદાર બનાવતાં શીખીશું; તથા તે પરમાત્મસત્તામાંથી સદા સર્વ તરફ વહી રહેલા મહા દિવ્ય ચેતન પ્રવાહને આપણામાં વહેવા દેવા માટે આપણાં અંતઃકરણ તે પ્રવાહ તરફ ખુલ્લાં રાખતાં શીખીશું; ત્યારે આપણે અવશ્ય માનવ-જાતિના જન્મસિદ્ધ હક્કરૂપ અને પરમ કલ્યાણકારક એવા અનુપમ સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિને સદાને માટે આપણાં બનાવી દઇશું અને માનવજાતિના નવયુગનું પ્રભાત ઉન્નતિના અદ્દભુત પ્રકાશથી જળહળી રહેશે.

જાન્યુઆરી, ૧૯૦૯. **ઓ. સ્વે. માર્ડન.**

વિચારોના ચમત્કાર વિષે.

પ્રસ્તુત લેખકના અંતિમ ગ્રંથ 'સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ' (Peace Power and Plenty)ની પહેલાં બે વર્ષ દરમ્યાન એટલી બધી માગણી થઇ કે તેની પ્રાયઃ પ્રતિમાસે એક એક આવૃતિ બહાર પાડવી પડી. વળી તે ગ્રંથ ઇંગ્લાંડ, જર્મની અને ફ્રાન્સમાં પણ પુનઃ પ્રકટ થયો. તદુપરાંત તેના સેંકડો પાઠકો તરફથી લેખકને પ્રશંસા પત્રો મળ્યા; જેમાંના ઘણા જણ લખે છે કે, 'જે શક્તિઓનું અમને પૂર્વે કદી પણ ભાન નહોતું તે શક્તિઓ શોધી કાઢી તેનો વિનિયોગ કરવાને અમને શક્તિમાન કરી આ ગ્રંથે અમારે માટે કાર્યોની એકજ દુનિયા ખુલ્લી કરી છે.'

આ સર્વ પરથી પ્રતીત થાય છે કે આપણે જે જ્ઞાનને આશા અને પ્રેમનો સિદ્ધાંત કહી શકીએ; જે જ્ઞાનને માધુર્ય અને પ્રકાશનું તત્વ-જ્ઞાન કહી શકીએ; અજ્ઞાન, દોષ, દુર્બળતા અને દુષ્ટવૃત્તિઓથી આત્મ-નાશ કરતાં મનુષ્ય કેવી રીતે અટકી શકે તે દર્શાવી આપવાનો જે જ્ઞાનનો ઉદ્દેશ છે; અને મનુષ્યો રંકતા, સંકુચિતતા, અનારોગ્ય વગેરે સુખ તથા સફળતાના શત્રુઓના દાસત્વમાંથી મુક્ત થવાની દીર્ઘ-કાળથી જે પ્રતીક્ષા કરી રહ્યા છે તેમને તેમાંથી મુક્ત કરવાની આશા જે જ્ઞાન આપે છે; તે જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરવાની પ્રબળ પિપાસા માનવ-પ્રાણીઓમાં જાગૃત થતી ચાલે છે.

દરેક મનુષ્યના અંતરાત્મામાં એવી અદ્દભુત શક્તિઓ રહેલી છે કે જેને જો તે શોધી કાઢે અને તેનો ઉપયોગ કરે તો તે અવશ્ય ચિંતા અને ઉદ્વેગના પ્રદેશમાંથી મુક્ત થવા પામે અને તેના જીવનની સઘળી નહિ તો ઘણી અશાંતિઓ અને કલેશો દૂર થાય; તથા જે કામો કરવાની તેનામાં ઇચ્છા હોવા છતાં તે કામો કરવાની પોતામાં યોગ્યતા તેને ન લાગી હોય તેવાં સર્વ કાર્યો કરવાને તે સમર્થ થાય. પાઠકને આ ચમત્કારિક શક્તિઓ શોધી કાઢવાને ઉત્તેજીત કર-વાની આશાથી લેખક આ ગ્રંથ તેની સમક્ષ સાદર કરે છે.

આ ગ્રંથ એવો બોધ આપે છે કે યોગ્ય કામના કરવી એ દૈવી ગુણ છે; તે એમ દર્શાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે કે જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની આપણામાં શકિત ન હોય અને જે વસ્તુ આપણે પ્રાપ્ત કરી શકીએ એવો સંભવ ન હોય તે વસ્તુને માટે આપણા દિલમાં ઇચ્છા ઉત્પન્ન કરી વિશ્વકર્ત્તાએ કદીપણ આપણી મશ્કરી કરી નથી. આપણી હૃદયેચ્છાઓ અને આપણી આકાંક્ષાઓ, એ બીજુ કાંઇજ નહિ પણ પ્રાપ્તવ્ય સત્ય વસ્તુના અસ્તિત્વની સાબીતી તથા આપણે તેને પ્રાપ્ત કરી શકીએ તેમ છીએ, એવા સંદેશા રૂપજ છે. આપણી યોગ્ય ઇચ્છાઓમાં ગમે તેવાં વિઘ્નો આવે તોપણ "અમે ધારેલાં કાર્યો પાર પાડીશું અને જે કાર્યને માટે અમારો જન્મ થયો છે તે કાર્ય સિદ્ધ કરીશું" એમ પૂર્ણ અંતઃકરણપૂર્વક માનવામાંજ ખરેખરી પ્રબળ સર્ગશકિત રહેલી છે. આપણે જે પદાર્થો પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા રાખતા હોઇએ તે પદાર્થો પ્રાપ્ત કરવાની આપણામાં શકિત છે એમ દ્રઢતાપૂર્વક માનવામાં તથા આપણે જે વસ્તુને પ્રત્યક્ષ કરવા માગતા હોઇએ કે આપણે જેવા મનુષ્ય થવા માગતા હોઇએ તેનોજ માત્ર આદર્શ ધારણ કરવામાં અને આપણને પૂર્ણ આરોગ્ય, ભવ્ય શરીર, મજબૂત બાંધો અને ઉચ્ચ માનસિક શકિત ધરાવનાર સંપૂર્ણ પ્રાણી ધારવામાં, ખરેખરી પ્રબળ ઉત્પાદક શકિત રહેલી છે; એવો બોધ આ ગ્રંથ આપે છે.

વળી આ ગ્રંથ એવું શિક્ષણ આપે છે કે આપણે ખામી, અપૂર્ણતા અને નિકૃષ્ટતાના પ્રત્યેક વિચારનો નાશ કરવો જોઇએ અને આપણી બાહ્ય જણાતી રંકતા, અશાંતિ, દુર્બળતા અને અનારોગ્ય-યુકત સ્થિતિ ગમે તેટલો વિરોધ કરતી જણાય' તોપણ આપણે આપણા સંપૂર્ણતાના લક્ષ્યને, આપણી દિવ્ય મૂર્તિને, આપણા ઇશ્વર-દત્ત આદર્શને ચિવટતાપૂર્વક વળગી રહેવું જોઇએ. આપણે દ્રઢતા-પૂર્વક જણાવવું જોઇએ કે ઇશ્વરના પેદા કરેલા મનુષ્યમાં નિકૃષ્ટતા અથવા અધમતા હોઇ શકેજ નહિ, કારણ કે વસ્તુતઃ આપણે સંપૂર્ણ

અને અમર છીએ; આપણી મનોવૃત્તિ, આપણા નિરંતરના વિચારોજ આપણુને આદર્શ પૂરો પાડે છે અને તે આદર્શ અનુસારજ હમેશાં આપણું જીવન ફેરવાતું અને રચાતું ચાલે છે.

આ ગ્રંથ એવો પણ બોધ આપે છે કે ભય એ મનુષ્ય જાતિને માટે મહાશાપ સમાન છે; બીજી કોઇ પણ વસ્તુ જેટલાં જીવનોને દાબી દે છે તે કરતાં ભય વધુ જીવનોને દાબી દે છે; બીજી કોઇ પણ વસ્તુ જેટલા લોકોને દુઃખી અને નિષ્ફળ બનાવે છે તે કરતાં તે ભય અધિક માણસોને દુઃખી અને નિષ્ફળ કરે છે; ચિંતાના વિચારો, ભયના વિચારો એ આપણા શરીરમાં રહેલાં અનિષ્ટકારક તત્ત્વો છે અને તે આપણી શાંતિનો નાશ કરીને તથા આપણી કર્તૃત્વ શક્તિને પાયમાલ કરીને ખુદ આપણા જીવનના મૂળને વિષમય બનાવી દે છે; જ્યારે તેના વિરોધી વિચારો આપણા હૃદયમાં અશાંતિને બદલે શાંતિ ઉત્પન્ન કરીને આપણી કર્તૃત્વ શકિત તથા માનસિક શક્તિને વૃદ્ધિંગત કરે છે. આપણા મનમાં જે જે વિચાર આવે છે અથવા બહારથી દાખલ થાય છે તે દરેક વિચાર આપણા શરીરના પ્રત્યેક અણુને કાંતો હાનિ કરે છે કે કાંતો લાભ કરે છે, તેને જીવન તરફ વાળે છે વા મૃત્યુ તરફ વાળે છે; કારણ કે જે બાબત અથવા આદર્શ વિષે આપણે સૌથી વિશેષ ચિંતન કરીએ છીએ અને જેને આપણે સૌથી વિશેષ ચાહીએ છીએ તેને આપણે અવશ્યજ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. આપણું વર્તમાન શરીર એ બીજું કાંઇજ નહિ પણ આપણા પોતાનાજ એક વખતના વિચારો, મનોવૃત્તિઓ અને માન્યતાઓનું બાહ્ય, પ્રકટ દૃશ્ય સ્વરૂપ છે. "જે દેવોની આપણે ઉપાસના કરીએ છીએ તેઓ આપણા મુખારવિંદ પર પોતાનાં નામ લખે છે." આપણા મુખારવિંદને અંદરથી અદ્રશ્ય ઓજારો વતી ઘડવામાં આવે છે; આપણા વિચારો, આપણી મનોવૃત્તિઓ, આપણી લાગણીઓ એજ આપણી જાતને ઘડવાનાં ઓજારો છે. એ ઓજારો વડે ઘડાતું આપણું મુખારવિંદ એ આપણા જીવનના ઇતિહાસનો ગ્રંથ છે. એ અંદર બનતી ઘટનાઓની જાહેર ખબર આપનારૂં પાટીયું છે.

લેખક માને છે કે હમેશાં આશાવંત રહેવાથી એટલે કે "આપણું કલ્યાણજ થનાર છે અને અમંગળ થનાર નથી, એવી આશા રાખવાથી આપણને સફલતાજ મળનાર છે, નિષ્ફલતા મળનાર નથી; આપણે સુખીજ થનાર છીએ, દુઃખી થનાર નથી" એવા આશાવંત વિચાર ધારણ કરવાથી આપણને જેટલો લાભ થાય છે તેટલો લાભ બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી થતો નથી.

લેખક ભાર દઇને જણાવે છે કે ઘણા લોકોની મનોવૃત્તિઓ તેમના પ્રયત્નને અનુરૂપ નહિ હોવાથીજ તેમનો ઘણો પરિશ્રમ નિષ્ફળ થાય છે. તેઓ પરિશ્રમ એક વસ્તુને માટે કરતા હોય છે, પરંતુ મનની અંદર આશા તો બીજીજ વસ્તુની રાખતા હોય છે.

હવે પ્રકૃતિનો નિયમ એવો છે કે આપણે જેની આશા રાખીએ છીએ, તેજ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. કોઈ પણ તત્વજ્ઞાન અથવા શાસ્ત્ર એવું નથી કે જેના નિયમ વડે એક માણસ નિષ્ફળતાના વિચાર કરી, નિષ્ફળતાને માર્ગે જઇ-નિષ્ફળ મનુષ્યના જેવું વર્તન કરીને સફળતા પ્રાપ્ત કરે; કારણ કે સફળતાનો પ્રારંભ પોતાના મનમાંથીજ થાય છે અને મનોવૃત્તિ જ્યારે તેની વિરોધી હોય છે ત્યારે તે પ્રાપ્ત થવી અશક્ય છે.

કોઇ પણ માણસ કદીપણ રંકતાનો પૂર્ણ વા અર્ધ ભય રાખીને શ્રીમાન થઇ શકે નહિ; કારણ કે રંકતાના વિચાર તેને રંકતા લાવી આપનારા સંયોગોમાંજ રાખે છે.

જે માણસ વગર સમજ્યે કોઇ ગુપ્ત ઇશ્વરને માટે ફાંફાં મારે છે; જે તેના સત્ય સ્વરૂપને ઓળખતો નથી અને તેને કોઇ દૂરના સ્થાને રહેતો ધારે છે; તે માણસને લેખક એમ દર્શાવી આપવાને પ્રયત્ન કરે છે કે ઇશ્વર ખુદ તેના અંતઃકરણમાંજ રહેલો છે-તે તેના હાથ પગ કરતાં પણ તેનાથી વધારે સમીપ છે; તેના હૃદયના ધમકારા અને શ્વાસ કરતાં પણ તે વિશેષ નજીક છે; એટલુંજ નહિ પણ દરેક પ્રાણી અને પદાર્થ તેના અસ્તિત્વમાં અને તેની સત્તા વડે અસ્તિત્વ ધરાવે છે.

વસ્તુતઃ તે તેનાજ જીવનથી જીવે છે અને તેનીજ ગતિ વડે ચાલે છે. મનુષ્યને જે શક્તિએ ઉત્પન્ન કર્યો છે; જે શક્તિ તેના ઘાવ રૂઝાવે છે અને તેની વેદના નિવૃત્ત કરે છે અને તેના જીવનની પ્રત્યેક પળે જે તેને નિભાવે છે; તેની શક્તિ સાથે તે જેટલા પ્રમાણમાં પોતાનું ઐક્ય માને છે, તેટલાજ પ્રમાણમાં તે બળવાન અથવા નિર્બળ, સફળ અથવા નિષ્ફળ, સ્વસ્થ અથવા અસ્વસ્થ હોય છે. સમસ્ત વિશ્વમાં માત્ર એકજ પરમાત્મશક્તિ ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, પોષણ અને પરિવર્તનનું કાર્ય બજાવી રહી છે. એકજ ચૈતન્ય સત્તા સર્વને સ્ફૂર્તિ આપી રહેલી છે અને એકજ સત્ય સર્વને અસ્તિત્વ આપી રહ્યું છે. એ પરમાત્મશક્તિ દિવ્ય છે, મંગળકારક છે, સર્વવ્યાપક છે, સર્વજ્ઞ છે, સર્વશક્તિમાન છે અને દરેકે દરેક પ્રાણી પદાર્થ એ મહાન શક્તિનાજ અભિન્ન અંગરૂપ છે.

વળી આ ગ્રંથ એવેા બેાધ આપે છે કે પ્રત્યેક માણસ ધારે તેા હાલમાં સુખીમાં સુખી કહેવાતા માણસ કરતાં પણ વધારે સુખી થઇ શકે છે. હાલના કરતાં આપણે અનંતગણા અધિક સુખ સંપત્તિવાન થવું એજ આપણા જીવનનેા મૂળ હેતુ છે. આપણે પુષ્કળ સદ્‌વસ્તુએા પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ. આવસ્યક અને ઇચ્છવા યેાગ્ય એવી કેાઇ પણ વસ્તુ પેાતાની પાસે નહિ હેાવી એ કેાઇપણ યેાગ્યરીતે જીવન ગાળનાર મનુષ્યને શેાભા આપે એવી ઘટના નથી. આપણે આપણી પેાતાની ખરાબ વિચાર પ્રણાલિ, આપણેા પેાતાનેા ખરાબ જીવનક્રમ અને આપણા પેાતાના વૃદ્ધાવસ્થાના વિચારેાથીજ આપણું જીવન ઘણું ટુંકું કરી નાખીએ છીએ; માટે તેમ કરવાને બદલે આપણે સુખી થવાને માટે તથા ઉત્તમેાત્તમ કર્તૃત્વશક્તિ પ્રાપ્ત કરવાને માટે આપણામાં રહેલી સર્વોત્તમ અને સર્વોચ્ચ પરમાત્મ સત્તાની સાથે આપણે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરવું જોઇએ.

ડીસેમ્બર, ૧૯૧૦. ઓરિસન સ્વેટ માર્ડન.

થોડાંક ઉમદા વાકય.

ઘડપણ અને જુવાની.

"વિકાસ પામતા રહો અથવા ક્ષીણ થતા જાઓ" એ કુદરતનો મુદ્રાલેખ છે અને તે સૃષ્ટિની પ્રત્યેક વસ્તુપર લખેલો છે.

આપણું શાશ્વત તારુણ્ય બીજે ક્યાંય નહિ પણ આપણા મનમાંજ રહેલું છે.

જ્યાં સુધી મન પોતાની સંમતિ આપતું નથી ત્યાં સુધી માણસનો ચ્હેરો ઘડપણનો દેખાવ ધારણ કરી શકતો નથી, કારણ કે તમારૂં શરીર એ તમારા મનનોજ દોરેલો નકશો છે.

તરુણોની સાથે ઝાઝો સંસર્ગ રાખવાથી તારુણ્ય ટકી રહેવામાં જેટલી મદદ મળે છે તેટલી બીજી કોઇપણ વસ્તુથી મળતી નથી.

સિદ્ધાંત કદીપણ વૃદ્ધ થતો નથી; સત્ય કદીપણ વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થતું નથી. હે માનવ! વાસ્તવમાં તું પોતેજ સિદ્ધાન્ત છે, સર્વ સત્યોનું સત્ય છે.

ઘડપણના વિચાર કરવાની ટેવ પાડવી જેટલી સહેલી છે તેટલીજ તારુણ્યના વિચાર કરવાની આદત પાડવી પણ સહેલી છે.

વિચારોમાં રહેલી અદ્ભુત શક્તિ.

કોઇપણ મનુષ્યનું મન ખરાબ વિચારો અને કુટેવોથી એટલું બધું મલિન કે વિષમય બની ગયું નથી—દુરાચારથી એટલું બધું વ્યાપ્ત થઇ ગયું નથી—કે તે યોગ્ય ઉચ્ચ વિચારોથી શુદ્ધ ન બની શકે.

ઉત્સાહ, હિંમત, આશા અને આનન્દ એ એવાં સાધનો છે કે જે બીમારને સાજા કરવામાં દવા કરતાં વિશેષ મદદ કરે છે.

જમતી વખતે અને ઉંઘતા પૂર્વે આનંદી રહેવાનો અભ્યાસ પાડવો એ દરેકનું બહુ જરૂરી કર્તવ્ય છે, કારણ કે એથી શરીર અને મનના આરોગ્યને ઘણોજ લાભ થાય છે.

રંકતા અને શ્રીમંતાઈ.

રંકતાનો વિચાર જેટલો ખરાબ છે, એટલી રંકતા પોતે નથી.

જે દિવ્યતા આપણા ઉદ્દેશોને ઘડે છે તે આપણામાંજ રહેલી છે; તે આપણે પોતેજ છીએ.

જે શક્તિએ આપણને ઉત્પન્ન કર્યા છે, તેથી આપણે જુદા હોવાની ભૂલ ભરેલી માન્યતાને લીધેજ લાચારીની પ્રતીતિ થાય છે.

જો આપણે અખૂટ ભંડારના સ્વામી (પરમાત્મા)ની સાથેના આપણા નિકટ સંબંધની પ્રતીતિ કરી શકીએ તો આપણે કદી પણ તંગી ભોગવીએ નહિ.

ઉદાર માણસ આપીને શ્રીમંત બને છે; અને કંજુસ–લોભી માણસ સંગ્રહ કરીને રંક બને છે.

મહત્ત્વકાંક્ષા–એટલે કે ઉચ્ચ આદર્શ અને ઉન્નત હેતુ–તેમાંથીજ શક્તિને જન્મ મળે છે.

તમારો આદર્શ, એ અંતે તમે કેવા થશો તેની સત્યઆગાહી છે.

"જેઓ પ્રભુની ભક્તિ કરે છે તેમને નવીન બળ પ્રાપ્ત થશે; ઉન્નતિના આકાશમાં તેઓ ગરૂડની પેઠે ઉડશે; તેઓ દોડશે પણ થાકશે નહિ; તેઓ બોજો ઉપાડશે પણ બેશુદ્ધ થશે નહિ."

"આ પુસ્તકમાંથીજ કેટલાક ફેરફાર સાથે."

અનુક્રમણિકા.

સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ.

વિચારોના ચમત્કાર.



सुख, सामर्थ्य अने समृद्धि.

પ્રકરણ ૧ લું–શરીર ઉપર મનનું વર્ચસ્વ.

" આપણા વિચારની સાથે આપણું ભાગ્ય બદલાય છે. આપણો હમેશનો વિચાર જ્યારે આપણી ઇચ્છાને મળતો થશે ત્યારે આપણે જે થવા ધારીશું તે થઇશું અને જે કરવા ધારીશું તે કરીશું."

" જે દિવ્યતા આપણા ઉદ્દેશોને ઘડે છે તે આપણામાંજ રહેલી છે, તે આપણે પોતેજ છીએ."

હેન્રી અર્વિંગ જ્યારે "બેલ્સ" નામના નાટ્યપ્રયોગમાં મરણ પામવાનો સુપ્રસિદ્ધ ભાગ ભજવતો હતો ત્યારે તેના અંતઃકરણ ઉપર ભારે બોજો આવી પડતો હતો; આથી તેના વૈદ્યે તેને તે ભાગ નહિ ભજવવાની ચેતવણી આપી હતી. એલન ટેરી કે જે ઘણાં વર્ષો સુધી તેની અગ્રેસર નટી હતી તે પોતાના લખેલા અર્વિંગના જીવનચરિત્રમાં જણાવે છે કે,

"જ્યારે જ્યારે તે મરણના ઘંટાનો અવાજ સાંભળતો ત્યારે "ત્યારે તેના અંતઃકરણપર થતી અસરથી તે મૃત્યુના કિનારે આવી "પડતો હોવો જોઇએ, કેમકે એવે સમયે તે હમેશાં સફેદ પૂણી જેવો "થઇ જતો. એમાં કાંઇ પણ યુક્તિની યોજના હતીજ નહિ; માત્ર "કલ્પનાનીજ શરીર ઉપર અસર થતી હતી."

"મૅથિયાસ તરિકે તેનું મૃત્યું–એક સુદ્દઢ, સશક્ત માણસનું મૃત્યુ "–તેનાં ઇતર સર્વ રંગભૂમિપરનાં મૃત્યુઓ કરતાં ભિન્ન હતું. તે "**એટલી ભયંકર તીવ્રતાથી મૃત્યુની કલ્પના કરતો હતો** "કે તે વસ્તુતઃ મરણજ પામતો હતો. તેની આંખો ઉંચે ચઢી જતી "હતી, તેનું વદન સફેદ થઈ જતું હતું અને તેનાં ગાત્રો ઠંડાં થઇ "જતાં હતાં!

"આવી સ્થિતિમાં ઉક્ત વૈદ્યની ચેતવણીનો પ્રથમ વાર અના- "દર કરી હેન્રીએ બ્રૅડફર્ડમાં "બેલ્સ"ના નાટકમાં પોતાનો ભાગ "ભજવ્યો તેથી તેનું અંતઃકરણ બોજો સહન કરી શક્યું નહિ તેમાં "કાંઇ આશ્ચર્ય નથી. તેણે મૅથિયાસના મૃત્યુનો ભાગ છેલ્લીવાર "ભજવ્યો. ત્યાર પછી ચોવીસ કલાકમાં તે મરણ પામ્યો!

"ત્યાર પછીની રાત્રે–તેના મૃત્યુની રાત્રે–તે જ્યારે બેકેટ તરિકે "ભાગ ભજવતો હતો ત્યારે તેના વૈદ્યોના અભિપ્રાય અનુસાર તે "નિઃશંક એ ભાગના સમગ્ર સમય દરમ્યાન મરેલોજ હતો; પરંતુ "પોતાના કાર્ય માટેના મહાન ઉત્સાહને લીધે તથા શ્રોતૃવર્ગના "ઉલ્લાસદાયક ઉત્તેજનથી તે એટલો બધો ઉત્સાહિત તથા ઉત્તેજીત "થયો હતો કે તે ઉત્સાહેજ ખરૂં જોતાં તેના મૃત્યુને અત્યાર સુધી "અટકાવી રાખ્યું હતું."

જે નટો બિમાર હોય છે તેમનો આ સામાન્ય અનુભવ છે કે મહત્ત્વાકાંક્ષાના ઉત્તેજનથી અને તેમના શ્રોતૃવર્ગની પ્રોત્સાહક અસરથી

તેઓ પોતાના પાઠનો સમય આવતાં તત્કાળને માટે સાજા થઇ જાય છે અને પોતાનાં દુઃખો તથા વેદનાઓ સંપૂર્ણતઃ ભૂલી જાય છે.

એડવર્ડ ઍચ. સૅાથર્ન કહે છે કે "જ્યારે હું રંગભૂમિ ઉપર હોઉં છું ત્યારે મારા મગજની પ્રવૃત્તિ અત્યંત વધી જાય છે અને તેની સાથે શરીરમાં પણ સ્ફૂર્તિ જણાય છે. શ્વાસમાં હું જે હવા લઉં છું તે સુદ્ધાં મને વિશેષ પ્રોત્સાહક જણાય છે, અને રંગભૂમિના દ્વાર આગળજ પરિશ્રમ મારો ત્યાગ કરી જાય છે." પ્રસિદ્ધ વક્તાઓ, મહાન ઉપદેશકો અને વિખ્યાત ગાયકોને આવાજ અનુભવો થયા છે. પેલી આપખુદ "કર્તવ્યનિષ્ઠા" કે જે નટને ઇચ્છા હોય કે ન હોય તોપણ પોતાનાથી બની શકતું ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરવાની તેને ફરજ પાડે છે. તે એક એવું બળ છે કે જેને કોઇપણ સાધારણ દુઃખ કે શારીરિક અશક્તિ દાબી દઇ શકતી નથી.

નટો અને ગાયકોમાં એવી એક સાધારણ વદંતિ પ્રચલિત છે કે બિમાર પડવું તેમને પાલવી શકતું નથી.

એક નટ જણાવે છે કે "અમે બિમાર પડતા નથી, કારણકે અમને એ વિલાસ પાલવી શકતો નથી. અમારે તો અમારૂં કર્તવ્ય બજાવવુંજ જોઇએ. યદ્યપિ કેટલાક પ્રસંગો એવા આવ્યા છે કે જ્યારે જો હું ઘેર હોત અથવા એક ખાનગી માણસ હોત તો બિમાર થવાના કોઇના પણ હક્ક જેટલા હક્કથી હું શય્યાવશ થયો હોત; તથાપિ મેં તેમ કર્યું નથી અને કેવલ આવશ્યકતાને લીધેજ બિમારીના હુમલાને ખાળ્યા છે. મનોબળ એ ઉત્તમોત્તમ શક્તિદાયક ઔષધ છે એ વાત કાંઇ અસત્ય નથી; અને નટો સમજે છે કે તેમણે તેનો ઘણો જથ્થો હમેશાં તૈયાર રાખવો જોઇએ."

મારા પરિચયનો એક નટ સંધીવાના દર્દથી એટલો પીડાતો હતો કે તે લાકડીની મદદથી પણ બે મકાનો ઓળંગીને પોતાની

નાટકશાળા સુધી જવાને શકિતમાન ન હતો; છતાં જ્યારે તેનો ભાગ ભજવવાનો સમય આવતો ત્યારે તે અત્યંત સરલતા અને મનોહરતાથી રંગભૂમિપર ચાલતો, એટલુંજ નહિ પરંતુ જે દુઃખ માત્ર થોડી ક્ષણ પૂર્વે તેને કંગાલ બનાવી દેતું તેને પણ તે સંપૂર્ણતઃ વિસરી જતો ! એક વિશેષ બળવાન ઉદ્દેશ નાના ઉદ્દેશને હાંકી કાઢતો, તેને બિલકુલ દુઃખ થવા દેતો નહિ અને તત્કાળને માટે દુઃખ દૂર થઇ જતું. કોઇ ઇતર વિચાર, આસકિત કે ભાવનાથી તે દુઃખ માત્ર ઢંકાઇજ જતું નહિ, પરંતુ તત્કાળને માટે નષ્ટ પણ થઇ જતું; અને નાટક પૂરૂં થતું તથા તેનો ભાગ ભજવાઇ રહેતો કે તરતજ તે પુનઃ પાંગળો બની જતો !

ઍપોમૅટોકસમાં સેનાપતિ ગ્રાન્ટ સંધીવાથી બહુ પીડાતો હતો, પરંતુ સંધિની ધ્વજા જોવાથી જ્યારે તેને વિદિત થયું કે "લી" તાબે થવાને તત્પર હતો ત્યારે તે આનંદના મહાન ઓઘમાં પોતાના સંધીવાને વિસરી ગયો, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેણે તેને નિદાન કેટલાક સમયને માટે સંપૂર્ણતઃ હાંકી કાઢયો.

સૅન્ફ્રાન્સિસ્કોવાળા મહાન ધરતીકંપના ધક્કાથી પંદર વર્ષથી સંધીવાના દર્દથી પીડાતો એક માણસ સાજો થઇ ગયો હતો; અને બીજા પણ ઘણા માણસો પ્રાયઃ તત્ક્ષણજ અદ્દભુત રીતે સાજા થયા હતા! જે સ્ત્રી પુરુષો દીર્ઘકાળથી બિમાર હતાં અને જેઓ કાંઈપણ કામ કરવાને ભાગ્યેજ શક્તિમાન હતાં તેમણે, જ્યારે પોતાની ઉપર સંકટ આવી પડયું અને જ્યારે તેઓ આ ભયંકર સ્થિતિમાં આવી પડયાં ત્યારે ટ્રોજનના જેવું કામ કર્યું હતું અને પોતાનાં બાળકો તથા ઘરનો સરસામાન અતિ દૂર સુધી ઉંચકી તેઓ સુરક્ષિત સ્થળે લઇ ગયાં હતાં !

જ્યાં સુધી કસોટીનો પ્રસંગ આવે નહિ ત્યાં સુધી આપણે કેટલું દુઃખ સહન કરી શકીએ તેમ છીએ તે વાત આપણે જાણી શકતા

નથી. ઘણી નાજુક માતાઓ કે જેઓ પોતાનાં બાલકોનાં મૃત્યુ પછી જીવવાની આશા રાખતી ન હતી તેમણે જીવીને પોતાના પતિની અંત્યેષ્ટિ ક્રિયા કરી છે, પોતાના મોટા કુટુંબના છેલ્લા માણસની અંત્યેષ્ટિ ક્રિયા કરી છે અને તે ઉપરાંત પોતાનું ઘર તથા પોતાનો અંતિમ રૂપિઓ તણાઇ જતો જોયો છે; અને તે છતાં તેમણે હિંમતપૂર્વક આ સર્વ સહન કર્યું છે અને પૂર્વવત્ નિર્વાહ ચલાવ્યો છે! જ્યારે આવશ્યકતા **ઉપસ્થિત થાય છે ત્યારે આપણામાં રહેલી ગુપ્ત શકિત આપણી વ્હારે ધાય છે.**

અનેક ભીરુ છોકરીઓ કે જેઓ હમેશાં મૃત્યુના વિચાર માત્રથી પણ કંપી ઉઠતી તેઓ એકાદ ભયંકર અકસ્માતમાં આવી પડતાં બિલકુલ ભય કે બડબડાટ વિના મરણને શરણ થઇ છે. આપણે કોઇ પણ પ્રકારના અનિવાર્ય ભયની સામે અદ્ભુત હિંમતથી ઉભા રહી શકીએ છીએ. કેટલીયે અશકત નાજુક સ્ત્રીઓ, શસ્ત્રક્રિયા જીવલેણ નિવડવાનો સંભવ છે એમ જાણવા છતાં અદ્ભુત હિમ્મતથી શસ્ત્ર ક્રિયા કરાવે છે; પરંતુ તેજ સ્ત્રીઓ માથે ઝઝૂમી રહેલા કોઈ ભયના ત્રાસથી પરિણામની અનિશ્ચિતતાને લીધે હિંમત છોડી દે છે. અનિશ્ચિતતા આપણી કલ્પનાશક્તિ ઉપર ભયને પોતાની ભયંકર અસર કરવાની અને આપણને ભીરુ બનાવી દેવાની સંધિ આપે છે.

જે માણસ સોયનો દંશ સહન કરી શકતો ન હોય અને સાધારણ સ્થિતિમાં બેભાનીની દવા લીધા વિના એક દાંત સરખો પણ કઢાવી શકતો ન હોય કે થોડુંક માંસ કપાવી શકતો ન હોય તે જ્યારે દૂરના પ્રદેશમાં એકાદ અકસ્માતમાં છુંદાઇ જાય છે ત્યારે તે ભય કે ત્રાસ વિના પોતાનું એકાદ આખું ગાત્ર પણ કપાવી નાખી શકે છે!

આગ લાગી હોય ત્યારે મેં એક ડઝન મજબુત માણસોને ભયનું લેશ પણ ચિન્હ દર્શાવ્યા વિના બળી મરતા જોયા છે. પ્રત્યેક મનુષ્યમાં

કોઇક એવી શક્તિ રહેલી છે કે જે સંકટના સમયમાં તેને હિંમત આપે છે અને ગમે તેવા ભયની સામે થવાને સમર્થ બનાવે છે. આ કોઇક શક્તિ તે આપણામાં રહેલો પરમાત્મા છે. આગમાં બળી મરેલા ઉક્ત બહાદુર માણસો, તેમાંથી મુક્ત થવાનું પ્રત્યેક સાધન નષ્ટ થયેલું જોઇને પણ ભયભીત થયા ન હતા. તેમની તરફ નાખેલું છેલ્લું દોરડું બળીને ભસ્મીભૂત થઈ ગયું હતું, છેલ્લી નિસરણી બળી ગઇ હતી, તેઓ એક બળતા છાપરાથી સો ફૂટ ઉંચે આવેલા એક બળતા મિનારામાં હતા, છતાં પણ જ્યારે તે મિનારો અગ્નિના ભભૂકામાં તૂટી પડયો ત્યારે તેમણે ભય કે કાયરતાનું લેશ પણ ચિન્હ દર્શાવ્યું ન હતું.

જ્યારે હું દક્ષિણ ડાકોટાના શ્યામગિરીમાં આવેલા ડેડવૂડ નામક સ્થાનમાં હતો ત્યારે મારા સાંભળવામાં આવ્યું હતું કે તે સ્થાનમાં ટેલિફોન, રેલ્વે કે તારવ્યવહાર સ્થાપિત થયા પૂર્વે લોકોને સો માઇલથી વૈદ્યને તેડાવવાની ફરજ પડતી હતી. આથી સાધારણ સ્થિતિના માણસો વૈદ્ય બોલાવી શકતા ન હતા. પરિણામ એ આવ્યું કે એ લોકો એટલે બધે અંશે સ્વાવલંબી થતાં શીખ્યા કે વૈદ્યને કવચિતજ–મોટો અકસ્માત થયો હોય કે કોઇ મહાન વિપત્કાળ આવી પડયો હોય ત્યારેજ–બોલાવવામાં આવતો! તે સ્થાનનાં કેટલાંક વિશેષમાં વિશેષ બાલકોવાળાં કુટુંબો પણ કદિ પણ, વૈદ્યનું મુખ જોયા વિના ઉછર્યાં હતાં. "તમે કદિ પણ બિમાર પડયા છો?" એવો પ્રશ્ન જ્યારે હું તેમાંના કેટલાક લોકોને પૂછતો ત્યારે તેઓ પ્રત્યુત્તર આપતાં: "ના, અમે કદિ પણ બિમાર પડયાં નથી, અને તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે અમને નિરોગી રહેવાની ફરજ પડે છે. વૈદ્યની મદદ અમને પરવડી શકતી નથી અને તે પરવડી શકતી હોય તોપણ વૈદ્યને અત્રે બોલાવતાં એટલે બધો વખત નીકળી જાય છે કે તે આવે તે પૂર્વે તો દર્દી મરણ પામે!"

આપણે જેને "ઉચ્ચતર શિક્ષણ" કહીએ છીએ તે દ્વારા આપણને પ્રાપ્ત થયેલી ખરાબમાં ખરાબ વસ્તુઓ પૈકીની એક વસ્તુ એ છે કે વ્યાધિનો પ્રતિકાર કરવાની આપણી શક્તિપરથી આપણી શ્રદ્ધા ઉડી ગઇ છે. આપણાં મોટાં શહેરોમાં લોકો બિમારીને માટે હમેશાં મહાન તૈયારીઓ કરી રાખે છે! તેઓ તેની વાટજ જોયા કરે છે! તેને માટે તેઓ અગાઉથી તૈયાર થઇ રહેતા હોવાથી તેનેજ પ્રાપ્ત કરે છે. મોટાં શહેરોમાં બે ચાર મકાનો ઓળંગ્યાં કે ડૉકટર યા વૈદ્યનું પાટિયું લાગેલુંજ હોય છે અને ઠેક ઠેકાણે તૈયાર ઔષધોની દુકાનો હોય છે! જરા પણ બિમારીનું ચિન્હ જણાયું કે વૈદ્યને તેડાવવાનું અથવા દવા મંગાવવાનું આવું પ્રલોભન માણસોને બાહ્ય મદદ ઉપર અધિકાધિક આધાર રાખનારા બનાવે છે અને શારીરિક અસ્વસ્થતાને કાબુમાં રાખવાની તેમની શક્તિને ઘટાડે છે.

પૂર્વે પુષ્કળ ગામો એવાં હતાં કે જ્યાં એક પણ વૈદ્ય કે ડૉકટર નહિ હોવાને લીધે ત્યાંના લોકો મજબુત, નિરોગી અને સ્વતંત્ર હતા; કેમકે તેમણે વ્યાધિનો પ્રતિકાર કરવાની શક્તિનો ઘણો વિકાસ કર્યો હતો.

આ વાતમાં કાંઇ પણ શંકા નથી કે ઘણાં કુટુંબોનાં બાલકોની શારીરિક દુર્બલતા સાથે ઘડી ઘડી વૈદ્યને બોલાવવાની ટેવને ઘણો સંબંધ હોય છે. ઘણી માતાઓ બાલકોનાં શરીરમાં અસ્વસ્થતાનું લેશ પણ ચિન્હ જણાય કે તરતજ વૈદ્યને બોલાવવાની કુટેવ ધરાવે છે. પરિણામે તેમનાં બાલકો પણ વ્યાધિ, વૈદ્ય અને ઔષધનાં ચિત્રોને પોતાના મનમાં ઉછેરતાં ચાલીનેજ મોટાં થાય છે અને તેથી તેમના સમગ્ર જીવનમાં તે વસ્તુઓની અસર રહે છે.

ભવિષ્યમાં એવો સમય આવવો જોઇએ કે જ્યારે બાલકને ઔષધની સાથે બિલકુલ સંબંધજ રહેશે નહિ. જો બાલકોને પ્રેમ, સત્ય અને શાંતિના પાઠો યથાર્થ શીખવવામાં આવે, જો તેમને

ખરી ચિંતનપ્રણાલિ શીખવવામાં આવે તો વૈદ્ય કે ઔષધની આવશ્યકતા તેમને ક્વચિતજ પડે.

ઉપલી માહિતીના પ્રતાપે અમેરિકામાં ગત દશ વર્ષો દરમ્યાન હજારો કુટુંબોએ કદિ પણ ઔષધ લીધું નથી, કિંવા વૈદ્યની સહાય લીધી નથી. હવે ત્યાં આ માન્યતા વધારે ને વધારે નિશ્ચિત થતી જાય છે કે એક સમય એવો આવશે કે જ્યારે આપણને સાજા કરવા માટે અને પ્રભુનું કાર્ય સુધારવા માટે કોઇક માણસને રોકવાની આવશ્યકતા એ ભૂતકાળનીજ એક વસ્તુ બની રહેશે.

ઇશ્વરે પોતાની સૃષ્ટિની મહાનમાં મહાન વસ્તુ કદિ પણ કોઇ દૈવયોગ કે ક્રૂર ભાગ્યની દયાપર છોડી નથી; તેણે કદિ પણ એવો ઉદ્દેશ રાખ્યો નથી કે તેના એક સંતાનનું જીવન, સ્વસ્થતા અને કલ્યાણ તેના વ્યાધિના ઔષધની નિકટ વસવાના દૈવયોગ ઉપર લટકી રહે.

શું એમ માનવું વિશેષ યુક્ત નથી કે માણસોનાં દુઃખોની દવા તેમની પોતાની જાતમાંજ–તેમનાં પોતાનાં મનમાંજ–ઇશ્વર મૂકી રાખે છે કે જ્યાંથી તે તેમને જ્યારે પણ જરૂર પડે ત્યારે મળી શકે ? પૃથ્વીના દૂરના ભાગો કે જેમાં માનવજાતિનો એક નાનો ભાગજ તેને મેળવી શકે (અને કરોડો માણસો જગતમાં તેનું અસ્તિત્વ સુદ્ધાં છે કે નહિ તેના જાણ્યા વિનાજ મરણ પામે) તેવે ઠેકાણે માણસો માટેની દવા તે શા માટે ઉત્પન્ન કરે ?

પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં એક એવું ગુપ્ત બળ–એક એવી અવિનાશી શક્તિ–આરોગ્યનો એક એવો અચળ નિયમ–રહેલો છે કે તેનો જો વિકાસ કરવામાં આવે તો તે આપણા સમસ્ત ઘાવો રૂઝવી નાખે અને સંસારનાં દુઃખોને નિવૃત્ત કરે.

પોતે જેમાં સક્રિય ભાગ લેવાના હોય એવા એકાદ મોટા પ્રસંગે લોકો કેટલા થોડા બિમાર પડે છે ! એકાદ સ્ત્રીની તબિયત બહુ

નાજુક હોય તો પણ જે દિવસે તેને એકાદ બાદશાહી મેળાવડામાં નિમંત્રણ હોય તે દિવસે તેની બિમારી કેવી નાસી જાય છે!

નિરંતર બિમાર રહેતા કેટલાક માણસો તેમની ઉપર મોટી જવાબદારીઓ આવી પડતાં વ્યવહારતઃ સાજા થઇ ગયા છે; એકાદ આપ્તના મરણથી, કિંવા મિલ્કતનો નાશ થયાથી, અથવા કંઇક સંકટનો પ્રસંગ આવી પડયાથી તેમને પોતાનો એકાંતવાસ છોડી બહાર આવવાની ફરજ પડી છે; તેઓ પોતાની જાત વિષે વિચાર કરવાની, પોતાના દુઃખોનું મનન કરવાની, પોતાની વેદનાઓનું ચિંતન કરવાની સંધિજ ગુમાવી બેઠાં છે અને તેથી તેમનાં દુઃખો પણ પલાયન કરી ગયાં છે!

આજે આરોગ્ય ભોગવતી હજારો સ્ત્રીઓ એવી છે કે જો તેમને પોતાના દુઃખમય વિચારોનો પરિત્યાગ કરવાની અને અન્યોનો વિચાર કરવાની, અન્યોને માટે કામ કરવાની, પોતાનાં આશ્રિતોનો નિર્વાહ કરવાની અને તેમને ધંધો રોજગાર શોધી આપવાની ફરજ પડી ન હોત તો ઘણાં વર્ષો પૂર્વે તેઓ મરણ પામી ચૂકી હોત.

જગતમાં ઘણાંયે સ્ત્રી પુરૂષો એવાં છે કે જેમને પાલવી શકે તો તેઓ બિમાર પડી શય્યાવશ થાય; પરંતુ તેમને ભૂખ્યાં માણસોને ખવરાવવાનાં હોય છે, બાળકોને માટે વસ્ત્રો આણવાનાં હોય છે, તેમજ જીવનનાં નિરંતરનાં કર્તવ્યો પણ તેમની ઉપર એટલું બધું દબાણ કરે છે કે તેઓ કામ કરતાં અટકી શકતાં નથી; અને તેમને કામ કરવાની રુચિ હો કે ન હો તોપણ તે તેમને કરવુંજ પડે છે.

પેલા આપખુદ "કર્તવ્યપાલન"નું જગત કેટલું બધું આભારી છે? જ્યારે આપણે જીવપર આવીએ છીએ, જ્યારે સમસ્ત બાહ્ય મદદનો અંત આવે છે અને જ્યારે સંકટમાંથી વિમુક્ત થવા માટે આપણને આપણા સમસ્ત આંતરિક બળનો પ્રયોગ કરવાની

ફરજ પડે છે ત્યારે આપણે જે ભગીરથ પ્રયત્ન કરીએ છીએ તેવા પ્રયત્નનું જગત કેટલું બધું ઋણી છે ?

આ ઉત્તેજક "કર્તવ્યપાલન"—આ ક્રૂર "કર્તવ્ય પાલન"—ના દબાણથીજ આ જગતનાં મહાનમાં મહાન કાર્યો પૈકીનાં ઘણાં ખરાં સિદ્ધ થયાં છે.

આવશ્યકતા એ એક અમૂલ્ય આધાર છે કે જેની સહાયથી માણસોએ ભયંકર વિઘ્નોની સામે થઇને ચમત્કારો કરી બતાવ્યા છે. કાંઇપણ મહત્તા ધરાવનારા પ્રત્યેક મનુષ્યને પોતાનામાં કોઇક એવી શક્તિની પ્રતીતિ થાય છે કે જે તેને નિરંતર આગળ હડસેલે છે અને તેને હમેશાં સુધારવાને માટે પ્રયત્નશીલ બનાવે છે. તેને કામ કરવાની રુચિ હો વા ન હો, પરંતુ આ આંતરિક શક્તિ તેને તેના કામમાં નિમગ્ન રાખે છે.

આ ક્ષુદ્ર આગ્રહી "કર્તવ્યપાલન" આપણી કેડે પડેલું હોય છે; તે આપણને જાગૃત કરે છે અને કાર્યમાં પ્રવૃત્ત કરે છે; તેને લીધે આપણે ખુશીથી સંકટો, દુઃખો, અગવડો અને અડચણો સહન કરીએ છીએ; તેને લીધે વસ્તુતઃ જ્યારે આપણી મનોવૃત્તિ આપણને મોજશોખ કરવાને લલચાવે છે ત્યારે આપણે ખુશીથી ગુલામની પેઠે કામ કરીએ છીએ.





પ્રકરણ ૨ જું—દરિદ્રતા એ માનસિક અશક્તિ છે.

" દરિદ્રતાના સંબંધમાં ખરાબ વસ્તુ દરિદ્રતાનો વિચાર છે. આપણે નિર્ધન છીએ અને આપણે અવશ્ય એવાજ રહેવાના એવી દ્રઢ માન્યતા દ્રવ્યપ્રાપ્તિને માટે ભયંકર અંતરાયરૂપ છે. એ વિચારજ આપણને દરિદ્ર અને દારિદ્ર્યોત્પાદક સ્થિતિમાં રાખે છે."

મનુષ્યમાં રહેલી દિવ્ય શક્તિના આશાજનક પ્રોત્સાહનનું તે માન્યતા ખંડન કરે છે. સૃષ્ટાએ કદિ પણ એવો ઉદ્દેશ નથી રાખ્યો કે માણસે રંક, વૈતરૂં કરનાર અને ગુલામ બનવું. મનુષ્યની અદ્દભુત રચનામાં એમ દર્શાવનારૂં એક પણ ચિન્હ નથી કે તેને દરિદ્ર જીવન ગાળવાને માટે ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યો છે. પ્રભુની યોજનામાં તેને માટે નિર્વાહ ચલાવવાને હમેશાં ગુલામગીરી કરવા કરતાં કાંઇક અધિક વિશાળ અને અધિક ભવ્ય કામ રાખેલુંજ હોય છે.

જે માણસ દારિદ્ર્યથી પીડાતો હોય તે કદિ પણ પોતાનાથી બની શકતું ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરી શકતો નથી; તે કદિ પણ પોતાની ઉત્તમોત્તમ શક્તિનો પ્રયોગ કરી શકતો નથી. જ્યારે તે બાધિત થયેલો હોય; જ્યારે તે અવરોધિત થયેલો હોય; જ્યારે તે હમેશની સંકડામણ

સ્થિતિમાં હોય ત્યારે તે પોતાની ઉત્તમોત્તમ શક્તિનો ઉપયોગ શી રીતે કરી શકે ?

અતિ રંક માણસો–ક્ષુધારૂપી વરૂને પોતાના આંગણાથી દૂર રાખવાને પ્રયત્ન કરતા માણસો–સ્વતંત્ર થઇ શકતા નથી. તેઓ પોતાના જીવનને નિયમિત બનાવી શકતા નથી. ઘણીવાર તેમને પોતાના અભિપ્રાયો પ્રદર્શિત કરવા કે સ્વતંત્ર અભિપ્રાયો ધરાવવા પાલવી શકતા નથી. તેમને હમેશાં સારા મહોલ્લાઓમાં કે આરોગ્યદાયક ગૃહોમાં રહેવું પરવડી શકતું નથી.

નિર્ધનતા બે પ્રકારની છે. એક તો પોતાનાં આળસ, અજ્ઞાન વગેરે અવગુણોને લીધે જે નિર્ધનતા પરાણે ભોગવવી પડે છે તે; અને બીજી નિર્ધનતા અસાધારણ ઉચ્ચ જીવન ગાળવાને ખાતર છતી યોગ્યતાએ ઇરાદાપૂર્વક ધનવૈભવમાંથી આસક્તિ કહાડી નાખીને જે નિર્ધનતા ભોગવાય છે તે. આ બીજા પ્રકારની નિર્ધનતા એ કાંઇ દુર્દશા નથી, પણ મોટા કરોડાધિપતિઓને પણ શરમાવે અને નમાવે એવા પ્રકારની અસામાન્ય સબળતા–સધનતા–છે કે જે દશા લિંકન, ગારફીલ્ડ, ગોખલે, દાદાભાઇ, રામતીર્થ વગેરે જેવા અનેક અસામાન્ય પુરૂષો ભોગવીને જગવંદ્ય થઇ ગયા છે; અને અત્યારે પણ ગાંધી, પ્રાંજપે, શ્રદ્ધાનંદ ઇત્યાદિ અનેક પ્રસિદ્ધ અને અપ્રસિદ્ધ પુરૂષો એ દશા ઇરાદાપૂર્વક સ્વીકારીને પરોપકારમય અસાધારણ જીવન ગુજારી રહ્યા છે. આવા પ્રકારની નિર્ધનતાની જેટલી પણ પ્રશંસા કરીએ તેટલી થોડી છે. પણ અંદરથી ધનની ભૂખ હોય અને બહારથી ત્યાગની-નિર્ધનતાની–બડાઇ હાંકનાર પરાણે ગરીબાઇ ભોગવી રહેલા માણસો તો અનધિકારે ભૂલમાંજ ભમતા ગણાય. આવા લોકો ભલે રંકતાની પ્રશંસા કરે, પરંતુ એવા અત્યંત દરિદ્રી મનુષ્યોના હૃદયને તો નિર્ધનતા જરૂરજ સંકુચિત અને ક્ષુદ્ર બનાવી દે છે અને તેમની

મહત્ત્વાકાંક્ષાનો નાશ કરે છે; તે એક મોટો શાપ છે. તેમનામાં ઉન્નતિની કાંઇ પણ આશા હોતી નથી, તેમનામાં કાંઇ પણ આનંદ હોતો નથી. એવી નિર્ધનતા ઘણીવાર મનુષ્યના ખરાબમાં ખરાબ દુર્ગુણોનો વિકાસ કરે છે અને જે માણસો અન્યથા સુખપૂર્વક સાથે રહી શકે તેમની વચ્ચેના પ્રેમનો નાશ કરે છે.

એવી અતિ દરિદ્રી દશામાં સાધારણ મનુષ્યપ્રાણીને માટે ખરો પુરુષ કે ખરી સ્ત્રી બનવું કઠિન હોય છે. મનુષ્ય જ્યારે સંકટમાં હોય, દુઃખમાં હોય, ઋણથી ઘેરાયેલો હોય, જ્યારે તેને પૈસા પાસે રૂપિયાનું કામ કરાવવું પડતું હોય ત્યારે તેને માટે સ્વમાન અને મહત્તા જાળવવી પ્રાયઃ અશક્ય થઇ પડે છે, કે જે સ્વમાન અને મહત્તા મનુષ્યને પોતાનું મસ્તક ઉન્નત રાખવાને અને લોકોની સામે સ્પષ્ટ રીતે જોવાને શક્તિમાન કરે છે. ઉપર જણાવ્યું તેમ કેટલાક વિરલ અને સુંદર આત્માઓ દરિદ્ર દશા વચ્ચે પણ પોતાનું મસ્તક ઉન્નત રાખી શકયા છે અને અત્યંત રંકતામાં અતિ ઉદાત્ત જીવનના એવાં દ્રષ્ટાંતો તેમણે આપણને પૂરાં પાડયાં છે કે જે જગત કદિ પણ વિસરશે નહિ; પરંતુ અન્યપક્ષે દરિદ્રતાની ચાબુકે કેટલા બધા સામાન્ય માણસોને પતિતમાં પતિત દશાએ પહોંચાડી દીધા છે!

જગતમાં જ્યાં ને ત્યાં આપણે મહા ઘોર દારિદ્ર્યનાં ચિન્હો જોઇએ છીએ. રંકતાજન્ય ભયંકર બનાવો અને ચિન્હો દરરોજ આપણા જોવા–સાંભળવામાં આવે છે. અકાળે વૃદ્ધ થયેલા દુઃખી માણસોમાં અને બાલ્યાવસ્થાનો ઉપભોગ નહિ લેનાર બાળકોમાં તેવાં ચિન્હો અને બનાવો આપણને જોવામાં આવે છે. આપણે આ ચિન્હો અનેક હુશીઆર તરુણ માણસોમાં પણ જોઇએ છીએ; અને ઘણીવાર તે તેમની ઉંચામાં ઉંચી મહત્ત્વાકાંક્ષાને દબાવી દઇને તેમની મહાન શક્તિને સંકુચિત કરી નાખે છે.

આ પ્રમાણે અજ્ઞાનજન્ય રંકતા તેા દરેકે દરેક પ્રસંગ અને મનુષ્યને માટે આશીર્વાદને બદલે શાપરૂપજ નિવડે છે. જ્ઞાનપૂર્વકની નિર્ધનતાનું ખરૂં નામ તેા "ત્યાગ" છે. એ ત્યાગમયી નિર્ધનતાના ગુણેાની પ્રશંસા કરનારાએા અજ્ઞાનજન્ય નિર્ધનતા અને તેથી ઉપજતાં સંકટેાનેા સ્વીકાર કરવાને કદિ પણ કહેતા નથી. આ પ્રકરણ એ અજ્ઞાનજન્ય નિર્ધનતા પરત્વેજ છે. હું પ્રચ્છું છું કે હું પ્રત્યેક તરુણને એવી દરિદ્રતાથી અત્યંત બ્હીતાં અને ત્રાસ પામતાં શીખવી શકું; અને તેને જ્યારે અટકાવી શકાય એમ હેાય ત્યારે તેને નહિ અટકાવી એ કેટલું બધું શરમભરેલું અને ત્રાસદાયક છે, કેવું દાબી નાખનારૂં અને ગુંગળાવી નાખનારૂં છે તે તેને સમજાવી શકું.

જે રંકતા અટકાવી ન શકાય એવી હેાય તેમાં લેશ પણ લજ્જા નથી. અટકાવી ન શકાય એવી બિમારી અથવા સંકટથી જે લેાકેા ગરીબ રહેલા હેાય તેમને અમે મળી અને આદર આપીએ છીએ. આપણી સ્થિતિ સુધારવાને માટે આપણાથી બની શકતેા પ્રયત્ન નહિ કરવામાંજ લજ્જા રહેલી છે.

જે રંકતા અટકાવી શકાય એવી હેાય, જે રંકતા દુરાચારી જીવન, વ્યવસ્થા અને ઢંગધડા વિના કરેલું કામ તથા પ્રમાદ અને આલસ્યને લીધે ઉત્પન્ન થઇ હેાય તે રંકતાનેજ અમે ધિક્કારીએ છીએ; જે રંકતા પ્રયત્નશૂન્યતા, ભ્રામક વિચાર અથવા કેાઇ અટકાવી શકાય એવા કારણથી ઉત્પન્ન થઇ હેાય તેનેજ અમે તિરસ્કારની દ્રષ્ટિથી જોઇએ છીએ.

પેાતે જેનેા અટકાવ કરી શકે તેમ હેાય એવી રંકતાથી પ્રત્યેક માણસે લજ્જીત થવું જોઇએ, કારણકે તે તેની નિર્બળતા દર્શાવે છે અને અન્યેાને તેના વિષે વિચાર કરવાને ઓછા પ્રવૃત્ત કરે છે; એટલુંજ

નહિ પરંતુ તે તેને પોતાને પોતાની જાત વિષે વિચાર કરવાને ઓછો પ્રવૃત્ત કરે છે.

આવી રંકતાના ભોગ બનેલા હાલના ઘણા લોકોના સંબંધમાં સંતાપની વાત એ છે કે તેઓ રંકતામાંથી મુક્ત થવાની શકિત ધરાવે છે એવી તેમને શ્રદ્ધા નથી. તેઓ એવી વાત સાંભળે છે કે રંક માણસોને સંધિ મળતી નથી; તેઓ સાંભળે છે કે મોટા શ્રીમંતોની બનેલી મંડળીઓ ભવિષ્યમાં પ્રાયઃ પ્રત્યેક માણસને કોઇક બીજા માણસને માટે રળવાની ફરજ પાડશે; તેઓ શ્રીમંતોની લૂટારૂ અને લોભી વૃત્તિ વિષે ઘણી વાતો સાંભળે છે; આથી તેઓ ધીમે ધીમે પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવાની પોતાની શકિત પ્રત્યેની શ્રદ્ધા ગુમાવી દે છે અને હતાશ થઇ જાય છે.

ઘણા શ્રીમંતો જે નિર્દય, કચરી નાખનારાં, લોભી કાર્યો કરે છે અથવા અવિચારી રાજપુરુષો અને નાણાશાસ્ત્રીઓ પોતાની યોજનાઓથી જે અનુચિત અને ક્રૂર પરિસ્થિતિ ઉભી કરે છે તે મારા લક્ષ્ય બહાર નથી; પરંતુ હું રંક માણસને જણાવવા માગું છું કે આ સર્વ છતાં ઘણા ગરીબ માણસો પોતાની સંકુચિત દશામાંથી ઉન્નત થાય છે અને તેમને માટે પણ આશા છે. દર વર્ષે તમે જે સ્થિતિને તમારી પ્રગતિની બાધક ગણો છો તેવીજ સ્થિતિમાંથી ઘણા માણસો ઉન્નત થયા કરે છે તેથી તમારી ખાત્રી થવી જોઇએ કે તમે પણ તમારી પરિસ્થિતિને જીતી લેવાની શકિત ધરાવો છો.

એક માણસ જ્યારે શ્રદ્ધા ગુમાવી દે છે ત્યારે સફલતા માટે આવશ્યક એવા બીજા સમસ્ત ગુણો ધીમે ધીમે તેનામાંથી ચાલ્યા જાય છે અને તેને પોતાનું જીવન બોજારૂપ થઇ પડે છે. તે મહત્ત્વાકાંક્ષા અને ખસીને કામ કરવાની શકિત (ઉત્સાહ) ગુમાવે છે; પોતાના દેખાવ વિષે ઝાઝી કાળજી રાખતો નથી; વિશેષ શ્રમ કરતો નથી;

પોતાના કામમાં વ્યવસ્થા અને પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરતો નથી; પ્રત્યેક બાબતમાં શિથિલ અને ઢંગધડા વિનાનો બની જાય છે અને રંકતાને જીતી લેવાની શકિત દિન પ્રતિદિન ખોતો જાય છે.

રંક લોકો પોતાના શ્રીમંત પાડોશીઓના જેવો દેખાવ રાખી શકતા નથી અને તેમના જેવી પદ્ધતિથી રહી શકતા નથી તેથી તેઓ ઘણીવાર હતાશ થઇ જાય છે અને પોતાની પાસે જે કાંઇ હોય તેનો ઉત્તમોત્તમ ઉપયોગ કરવાને પ્રયત્ન કરતા નથી. તેઓ પોતાની ઉત્તમતા આગળ ધરતા નથી અને પોતાના સઘળા બળથી રંકતાનાં ચિન્હો ફેંકી દેવાને પ્રયત્ન કરતા નથી. જો કોઇ પણ વસ્તુ આપણી શકિતને સંકુચિત કરી નાખતી હોય તો તે, રંક સ્થિતિને અસાધારણ ગણી તેમાંથી નાસી છૂટવાનો પ્રયત્ન કરવાને બદલે તેમાં સમાધાન માનવાનો પ્રયત્ન કરવો એ છે.

રંકતાનો વિચાર જેટલો ખરાબ છે તેટલી ખરાબ રંકતા પોતે નથી. આપણે રંક છીએ અને રંકજ રહેવાના એવી દ્રઢ માન્યતા ભયંકર છે. આપણી મનોવૃત્તિ આપણો વિધ્વંસ કરે છે. આપણી મનોવૃત્તિ રંકતા તરફ રાખવાથી, તેનાથી સંતુષ્ટ રહેવાથી અને પૂર્ણ દ્રઢતાપૂર્વક તેમાંથી મુક્ત થવાનો પ્રયત્ન નહિ કરવાથી આપણો નાશ થાય છે.

ખોટી દિશા તરફ જોવાથી, કાળી–નિરાશાજનક બાજુ તરફ જોવાથી પ્રયત્ન મરી જાય છે અને મહત્વાકાંક્ષા મંદ પડી જાય છે. જ્યાં સુધી તમે તમારી આસપાસ રંકતાનું વાતાવરણ લઇને ફરશો અને રંકતાના વિચાર ફેલાવશો ત્યાં સુધી તમે સંકુચિતજ રહેશો.

જો તમે દરિદ્રતાના વિચાર કરશો તો તમે ભિખારી શિવાય અન્ય કોઇપણ બની શકશો નહિ! જો તમે રંકતાના વિચાર કરશો તો તમે રંકજ રહેશો અને નિષ્ફળતાના વિચાર કરશો તો તમે નિષ્ફળજ થશો!

જો તમને રંકતાનો ભય લાગતો હોય, જો તમે દરિદ્રતાથી ડરતા હોય, જો તમને વૃદ્ધાવસ્થામાં રંકતામાં આવી પડવાની ભીતિ હોય, તો તમે તે સ્થિતિને પ્રાપ્ત થાઓ એવો વિશેષ સંભવ છે; કારણ કે આ હમેશનો ભય તમારી હિંમતનો નાશ કરે છે, તમારી આત્મશ્રદ્ધાને ડગમગાવે છે અને કઠિન સ્થિતિને પહોંચી વળવાને તમને અશક્ત બનાવી દે છે.

લોહચુંબક અવશ્ય લોઢાનું આકર્ષણ કરશેજ. મનુષ્યે જો કોઇ પણ શસ્ત્રદ્વારા કોઇપણ વસ્તુનું આકર્ષણ કર્યું હોય તો તે કેવળ તેનું મન છે. અને જેવા તેના વિચાર હોય છે તેવુંજ તેનું મન હોય છે. જો તે ભયના વિચારથી, રંકતાના વિચારથી ભરેલું હોય તો તે ગમે તેટલો કઠિન શ્રમ કરે તો પણ તે રંકતાનુંજ આકર્ષણ કરશે.

તમે જે દિશામાં જુઓ છો તેજ દિશામાં તમે જાઓ છો. જો તમે આગ્રહપૂર્વક રંકતાનેજ જોયા કરશો તો તમને શ્રીમંતાઇ પ્રાપ્ત થાય એવી આશા રહી શકશે નહિ. જ્યારે તમે નિષ્ફળતા તરફ પ્રત્યેક પગલું ભરો છો ત્યારે તમે સફલતાનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાની આશા રાખી શકો નહિ.

જો આપણે આપણી આંતરિક રંકતાને જીતી શક્તા હોઇએ તો આપણે બાહ્ય વસ્તુઓની રંકતાને અલ્પ સમયમાં જીતી શકીશું, કારણ કે આપણે જ્યારે આપણી મનોવૃત્તિ બદલીએ છીએ ત્યારે આપણી ભૌતિક સ્થિતિ પણ બદલાઇને તેને અનુકુળ થાય છે.

રંકતાનો વિચાર આપણને દરિદ્રી અને દારિદ્ર્યજનક સ્થિતિના સંસર્ગમાં રાખે છે. નિરંતર રંકતાનો વિચાર કરવાથી, રંકતાની વાત કરવાથી તથા રંક જીવન ગાળવાથી આપણે મનમાં રંક બની જઇએ છીએ. આ ખરાબમાં ખરાબ પ્રકારની રંકતા છે.

જ્યાં સુધી આપણી મનોવૃત્તિ ઉન્નતિ તરફ નથી હોતી ત્યાં

સુધી આપણે ઉન્નતિ તરફ પ્રવાસ કરી શકતા નથી. જ્યાં સુધી આપણે નિરાશા તરફ જોઇએ છીએ ત્યાં સુધી આપણે કદિપણ આનંદના બંદરમાં આવી શકીશું નહિ.

જે માણસ આગ્રહપૂર્વક પોતાની મનોવૃત્તિ રંકતા તરફ રાખે છે અથવા જે હંમેશાં પોતાના દુર્ભાગ્ય વિષે અને આગળ વધવાની નિષ્ફળતા વિષે વિચાર કર્યા કરે છે તે કદિપણ તેથી વિરુદ્ધ દિશા કે જેમાં ઉન્નતિ રહેલી હોય છે તેમાં જઇ શકતો નથી.

હું એક એવા તરુણને ઓળખું છું કે જે ગ્રૅજ્યુએટ થયેલો છે અને સશક્ત તથા મજબૂત શરીર ધરાવે છે. તે કહે છે કે તેની પાસે એક ટોપી ખરીદવા જેટલા પણ પૈસા નથી અને તેનો પિતા જો દર અઠવાડીએ તેની ઉપર પાંચ ડૉલર મોકલતો ન હોય તો તે ભૂખેજ મરે.

આ તરુણ, નિરાશા અને રંકતાના વિચારનો ભોગ થઈ પડયો છે. તે કહે છે કે તેને સફલતા મળી શકે એમ તે માનતો નથી. તેણે ઘણા ધંધા અજમાવી જોયા છે, પરંતુ તે સર્વમાં નિષ્ફળ થયો છે. તે કહે છે કે તેને તેની શક્તિમાં બિલકુલ શ્રદ્ધા નથી, તેનું શિક્ષણ નિષ્ફળ થયું છે અને તેને સફલતા મળશે એમ તે કદિ પણ માનતો નથી. તેણે અનેક વાર એક ધંધો છોડી બીજો ધંધો પકડયો છે. તે રંક અને ગણત્રી વિનાનો માણસ થઇ પડયો છે, કારણ કે તેણે રંકતા અને નિષ્ફળતાનાજ વિચાર કર્યા છે. તે યોગ્ય દિશામાં પોતાની દ્રષ્ટિ રાખતો નથી.

જો સદ્‌ભાગ્યને આકર્ષવાની તમારી ઇચ્છા હોય તો તમારે શંકાને તિલાંજલિ આપવી જોઇએ. જ્યાં સુધી તમારી અને તમારી મહત્ત્વાકાંક્ષાની વચ્ચે શંકા ઉભી છે ત્યાં સુધી તમને સફલતા પ્રાપ્ત થશે નહિ. તમારે શ્રદ્ધા રાખવીજ જોઇએ. જ્યાં સુધી એક માણસ

ખાત્રી પૂર્વક માને છે કે તે શ્રીમંત બની શકશે નહિ ત્યાં સુધી તેને લક્ષ્મી પ્રાપ્ત થઇ શકશે નહિ. પ્રાયઃ બીજી કોઇપણ વસ્તુ કરતાં નિરાશાએ ઘણી જીંદગીઓ બરબાદ કરી છે. **શ્રદ્ધાની જાદુઈ કુંચી ખજાનાનું દ્વાર ખોલી નાખે છે.**

વ્યાપાર સારો ચાલતો નથી એવી ને એવી વાત નિરંતર કર્યા કરનાર માણસને મેં કદિપણ સફલ થયેલો જાણ્યો નથી. નીચે દ્રષ્ટિ રાખવાની, અધોગતિની વાત કરવાની આવી આદત પ્રગતિને માટે ભયકારક છે.

ઇશ્વરે પ્રત્યેક જણને નીચે નહિ, પરંતુ ઉંચે જોવાની આજ્ઞા ફરમાવી છે. તેણે પ્રત્યેક જણને નીચે અથડાવાને માટે નહિ, પરંતુ ઉંચે ચઢવાને માટેજ ઉત્પન્ન કર્યો છે.

મનુષ્યને રંકતામાં કે દુઃખમાં રાખવાની પરમાત્માની ઇચ્છાજ નથી.

સારી શકિત ધરાવનાર એક તરુણ કે જે વ્યાપારી મંડળમાં પ્રતિષ્ઠિત ગણાય છે તેણે થોડા સમયપર મને કહ્યું હતું કે "દીર્ઘકાળ પર્યંત હું બહુ રંક દશામાં રહ્યો હતો. અંતે મારો નિશ્ચય થયો કે રંકતામાં રહેવું એ મનુષ્ય જન્મનો ઉદ્દેશજ નથી અને રંકતા એ એક માનસિક રોગ છે. પરિણામે એ રોગમાંથી મુકત થવાનો મેં ઠરાવ કર્યો. મેં નિત્ય શ્રીમંતાઇના વિચાર કરવા માંડયા, આત્મશ્રદ્ધા ધારણ કરી અને જગતમાં શ્રીમંત તથા મહત્ત્વનો મનુષ્ય બનવાની મારામાં શકિત છે એમ દ્રઢતાપૂર્વક માનવા માંડયું. મેં આગ્રહપૂર્વક મારા મનમાંથી રંકતાના વિચારને હાંકી કાઢવા માંડયો. મેં તેની સાથે લેશ પણ સંબંધ રાખ્યો નહિ. પરિણામે મારી રંકતા દૂર થઇ છે."

તે પોતાને નિષ્ફળતા મળવાનો સંભવ છે એવો વિચાર કદિપણ કરતો નહિ. તે સફલતા પ્રત્યેજ દ્રષ્ટિ રાખતો અને રંકતા અને નિષ્ફ-

ળતા તરફ હમેશાં પોતાની પીઠ ફેરવતો. તેના આ નિશ્ચયાત્મક વર્તનનું પરિણામ અદ્ભુતજ આવ્યું છે.

તેણે કહ્યું હતું કે "નાની નાની બાબતોમાં કરકસર કરીને દ્રવ્ય બચાવવા માટે હું પ્રત્યેક પ્રકારની કંજુસાઇ કરતો. હું હલકામાં હલકી જાતનો અને બને તેટલો થોડો ખોરાક ખાતો. મારે માઇલોના માઇલો સુધી ચાલવાનું હોય તો પણ હું ક્વચિતજ ગાડીમાં બેસતો. પરંતુ નવીન વિચારનો ઉદય થતાં મેં મારી આદતો સંપૂર્ણતઃ બદલી નાખી અને સારી વીશીઓમાં જમવાનો, સારા મહોલ્લામાં રહેવાનો, પ્રત્યેક રીતે સંસ્કારી લોકોને મળવાનો અને મને મદદ કરી શકે એવા મારા કરતાં ઉચ્ચતર દરજ્જાના લોકોની સાથે પરિચય કરવાનો નિશ્ચય કર્યો."

"જેમ જેમ હું વિશેષ ઉદાર બન્યો તેમ તેમ મને આગળ વધવામાં મદદ કરી શકે, મને અધિક સંસ્કારી બનાવી શકે એવી વસ્તુઓ મને અધિક મળવા લાગી. મને પ્રતીત થયું કે મારા કંગાલ, દરિદ્રી, કંજુસાઇ ભરેલા વિચારોજ ખજાનાનું દ્વાર બંધ રાખતા હતા."

"જો કે હું હમણાં સારા ઠાઠમાઠથી રહું છું, તો પણ મારા વિશાળ થયેલા વિચારો અને બદલાયેલી મનોવૃત્તિથી મને જે પ્રાપ્તિ થાય છે તેની આગળ મારો ખર્ચ કાંઇ ગણત્રીમાં નથી."

કંજુસ, સંકુચિત મનના માણસો દ્રવ્યનું આકર્ષણ કરતા નથી. જો તેઓ દ્રવ્ય મેળવે છે તો; તેઓ શ્રીમંતાઇના નિયમ અનુસાર વર્તીને નહિ, પરંતુ કંજુસાઇથી બચાવીને મેળવે છે. જેનું મન વિશાળ અને ઉદાર હોય તેજ દ્રવ્યનું આકર્ષણ કરી શકે છે. સંકુચિત અને કંજુસ મન તો ઉલટું લક્ષ્મીના પ્રવાહને રોકી દે છે.

આશામય, ઉત્સાહી અને આનંદી મનોવૃત્તિથીજ સફલતા પ્રાપ્ત થાય છે. આશાવાદ એજ સફલતાનો વિધાતા છે; નિરાશાવાદ એ કાર્ય-

સિદ્ધિનો વિધ્વંસક છે.

આશાવાદમાં મહાન સર્ગશક્તિ રહેલી છે. તે આપણને ચૈતન્ય અને જીવન આપે છે. તે આપણા મનને બળવાન અને આનંદી બનાવે છે.

નિરાશાવાદ એ મહાન વિધ્વંસક છે. તે નિરુત્સાહ અને મૃત્યુનો જનક છે. તમારી સંપત્તિ ગુમાઇ ગઇ હોય, તમારૂં આરોગ્ય નષ્ટ થયું હોય, તમારી ઇજ્જત સુદ્ધાં નષ્ટ થઇ હોય, તો પણ જો તમે તમારી જાતમાં દ્રઢ શ્રદ્ધા રાખશો અને ઉંચી દ્રષ્ટિ રાખશો તો તમને સર્વસ્વ પુનઃ પ્રાપ્ત થશે.

જ્યાં સુધી તમે શંકા અને નિરાશાનું વાતાવરણ ફેલાવશો ત્યાં સુધી તમને નિષ્ફળતાજ પ્રાપ્ત થશે. જો તમે રંકતામાંથી મુક્ત થવા માગતા હો તો તમારે તમારા મનને ઉત્પાદક સ્થિતિમાં રાખવું જોઇએ. આમ કરવાને માટે તમારે શ્રદ્ધા ધારણ કરવી જોઇએ અને આનંદી તથા ઉત્પાદક વિચારો કરવા જોઇએ. **પ્રતિમાની પૂર્વે આદર્શ આવવો જોઇએ. તમે નવીન જગતમાં રહી શકો તે પૂર્વે તમારે તેનાં દર્શન કરવાં જોઇએ.**

જગતમાં જે લોકો અધોગતિમાં પડેલા છે, જેઓ એક બાજુએ હડસેલાઇ પડયા છે, પોતાને કદિ પણ સંધિ પ્રાપ્ત થનાર નથી એમ જેઓ માને છે, તેઓ જો માત્ર પોતાના વિચારના પરિવર્તનમાં કેટલું સામર્થ્ય રહેલું છે તે જાણે તો તેઓ સહેલાઇથી નવીન માર્ગે વળી શકશે.

મારા પરિચયના એક કુટુંબનાં માણસોએ પોતાની મનોવૃત્તિ બદલી નાખીને પોતાની સ્થિતિ સંપૂર્ણતઃ સુધારી દીધી હતી. તેઓ નિરાશાજનક વાતાવરણમાં એટલા દીર્ઘકાળ સુધી રહ્યાં હતાં કે સફળતા તેમને માટે નહિ પરંતુ અન્યોને માટે હતી એવી તેમની દ્રઢ માન્યતા થઇ ગઇ હતી. તેમના ભાગ્યમાં તો રંકતાજ લખેલી છે એમ તેઓ એટલી સંપૂર્ણતાથી માનતાં હતાં કે તેમનું ગૃહ અને

તેમની આસપાસની સમસ્ત વસ્તુઓ પાયમાલી અને નિષ્ફળતાનાં ચિત્રો સમાન બની ગઇ હતી! પ્રત્યેક વસ્તુ વિનાશની દશામાં પડેલી હતી. ઘરને પ્રાયઃ બિલકુલ રંગ દેવામાં આવ્યો ન હતો; ફરસબંધીપર એક પણ શેત્રંજી ન હતી, દિવાલપર ભાગ્યેજ એકાદ ચિત્ર હતું તથા ગૃહને સગવડકારક અને આનંદી બનાવનારી એક પણ વસ્તુ ન હતી! તે કુટુંબનાં સર્વ માણસો નિષ્ફળતાની પ્રતિમારૂપ જણાતાં હતાં. તેઓ ઉદાસ, હતાશ અને આનંદરહિત બની ગયાં હતાં. તેમની આસપાસની પ્રત્યેક વસ્તુ નિરાશાજનક હતી.

તે કુટુંબની માતાએ એક દિવસ કાંઇક એવા આશયનું વાંચ્યું કે **રંકતા એ ઘણે ભાગે માનસિક વ્યાધિ છે.** આથી તેણે એકદમ પોતાની વિચારપ્રણાલિ બદલવા માંડી અને ધીમે ધીમે નિરુત્સાહ, નિરાશા તથા નિષ્ફળતાના વિચારોને બદલે તેનાથી વિરુદ્ધ પક્ષના વિચાર કરવા માંડયા. તેણે પ્રસન્ન અને આનંદી મનોવૃત્તિ ધારણ કરી અને જીવન જીવવા યોગ્ય હોય તેવો દેખાવ તથા વર્તન કરવા માંડયું.

અલ્પ સમયમાં તેના પતિ અને બાળકોને તેની આનંદી મનોવૃત્તિનો ચેપ લાગ્યો અને સમગ્ર કુટુંબ પ્રકાશ તરફ દ્રષ્ટિ કરવા લાગ્યું. નિરાશાનું સ્થળ આશાએ લીધું. પતિની આદતો સંપૂર્ણતઃ બદલાઇ ગઇ. તે દાઢી બોડાવ્યા વિના અને જેવો તેવો પોશાક પહેરીને મેલી ઘેલી દશામાં પોતાના કામે જતો હતો, તેને બદલે હવે સુઘડ અને સ્વચ્છ બન્યો. તે ઉત્સાહી, આનંદી, સ્વચ્છ અને ઉન્નત દ્રષ્ટિવાળો બન્યો. બાળકોએ તેનું અનુકરણ કર્યું. ઘરને અંદરથી અને બહારથી સમારવામાં તથા સુધારવામાં આવ્યું. તે કુટુંબે હમેશને માટે રંકતા અને નિષ્ફળતાના કાળા ચિત્ર તરફ પોતાની પીઠ ફેરવી!

આ સર્વનું પરિણામ એ આવ્યું કે ઘણા લોકો જેને " સદ્

ભાગ્ય" કહે છે તેનો ઉદય થયો. મનોવૃત્તિમાં થયેલા પરિવર્તને–નિષ્ફળતાને બદલે સફળતા અને સુખ તરફ વળેલી દ્રષ્ટિએ–પિતાના મન ઉપર અસર કરી તેને નવી આશા અને નવી હિંમત આપી અને તેની કાર્યશક્તિમાં એટલી વૃદ્ધિ કરી કે તેને શીઘ્ર પ્રમોશન મળ્યું. તેના પુત્રોને પણ પ્રમોશન મળ્યું. આશા અને હિંમતના ઉત્પાદક તથા પ્રોત્સાહક વાતાવરણમાં બે કે ત્રણ વર્ષ પર્યંત રહ્યા પછી તે સમગ્ર કુટુંબ અને ગૃહ બદલાઇ ગયાં.

પ્રત્યેક મનુષ્યે પોતાની મહત્વાકાંક્ષા પાર પાડવાને માટે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. જો તમે સફલતા પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરતા હો તો તમારે સફળ મનુષ્યનો ભાગ ભજવવો જોઇએ. જો તમે શ્રીમંત થવા માગતા હો તો તમારે શ્રીમંતાઇનો ભાગ ભજવવો જોઇએ; અને તે પણ નિર્બળ રીતે નહિ, પરંતુ બળપૂર્વક અને ભવ્ય રીતે. તમને શ્રીમંતાઇની પ્રતીતિ થવી જોઇએ, તમારે શ્રીમંતાઇના વિચાર કરવા જોઇએ, તમારે શ્રીમંત દેખાવું જોઇએ, તમારો દેખાવ શ્રદ્ધાથી ભરેલો હોવો જોઇએ. તમે તમારો ભાગ ભજવી શકશો અને તે પણ સારી રીતે ભજવી શકશો એવી તમારી ખાતરીની છાપ તમારે સામા માણસપર પાડવી જોઇએ. ધારો કે વર્તમાન સમયનો મહાનમાં મહાન નટ એક એવા માણસનો ભાગ ભજવવાનો છે કે જે મહાન, બળવાન, પ્રાગતિક અને દેખાવ માત્રથી સામા માણસને આંજી નાંખનાર અને ભવિષ્યમાં અઢળક દ્રવ્ય સંપાદન કરવાની આશા આપનાર વ્યક્તિ છે. ધારો કે એ નટ પોતાનો ભાગ ભજવતી વખતે એક દરિદ્રી માણસનો પોશાક પહેરે અને જાણે તેનામાં કાંઇ પણ મહત્વાકાંક્ષા, કાંઇ પણ શક્તિ, કાંઈ પણ દમ અને દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરવાની કે વ્યાપારમાં સફળતા મેળવવાની કાંઇ પણ શ્રદ્ધા ન હોય તેમ રંગભૂમિપર ગામડીઆ રોંચાની પેઠે ચાલે; ધારો કે તેનો દેખાવ

ચિંતાભર્યો અને શંકાગ્રસ્ત હોય, તેનું મોઢું ઉતરી ગયેલું હોય અને તે એમ કહે કે "મેં જે કાર્ય કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે તે હું કદિ પણ કરી શકીશ એમ હું માનતો નથી; એ કાર્ય એટલું મહાન છે કે તે મારાથી થઇ શકે એમ નથી. અન્ય લોકોએ એ કામ કર્યું છે, પરંતુ મેં કદિ પણ ધાર્યું નથી કે હું કદિ પણ શ્રીમંત કે ઉન્નત થઇ શકીશ. ગમે તેમ હો, પરંતુ સારી વસ્તુઓ મારે માટે ઉત્પન્ન થઇ હોય એમ મને લાગતું નથી. હું માત્ર એક સાધારણ માણસ છું, મને ઝાઝો અનુભવ નથી, તેમજ મારામાં વિશેષ આત્મશ્રદ્ધા નથી, અને હું કદિ પણ શ્રીમંત થઇશ અથવા જગતમાં ઝાઝું વજન પ્રાપ્ત કરી શકીશ એમ ધારવું મારે માટે શેખી ભરેલું છે." આ નટ પ્રેક્ષક વર્ગ ઉપર કેવી જાતની છાપ પાડી શકશે? શું તે વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરી શકશે અને શક્તિ કે બળનો સંચાર કરી શકશે? શું આવો નિર્બળ માણસ કદિ પણ લક્ષ્મી પ્રાપ્ત કરી શકશે, દ્રવ્ય સંપાદન કરાવી આપનાર સ્થિતિઓને કાબુમાં રાખી શકશે, એવો વિચાર પ્રેક્ષકોનાં મનમાં ઉત્પન્ન થશે? શું પ્રત્યેક માણસ એમ નહિ કહેશે કે એ માણસ નિષ્ફળજ થનાર છે? તે કોઇ પણ કાર્ય સિદ્ધ કરી શકે એ વિચારને શું તેઓ હસી નહિ કાઢે?

ધારો કે એક તરુણ શ્રીમંત થવાના નિશ્ચય સહિત બહાર પડે છે અને સઘળો વખત પોતાની રંકતા પ્રદર્શિત કર્યા કરે છે; દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરવાની પોતાની અશક્તિનો સ્વીકાર કરે છે અને પ્રત્યેક જણને કહે છે કે "મારૂં ભાગ્ય સારૂં નથી; મને બીતિ છે કે હું હમેશાં રંકજ રહીશ." શું તમે એમ ધારો છો કે તે માણસ શ્રીમંત થશે? રંકતાની ચર્ચા કરવી, રંકતાનો વિચાર કરવો, રંક જીવન ગાળવું, રંક મનુષ્યના જેવો દેખાવ ધારણ કરવો, નિષ્ફળ માણસના જેવો પોશાક પહેરવો, અસ્વચ્છ અને અસુઘડ ઘરમાં મેલી ઘેલી રીતે રહેવું;

આવી રીતભાતથી એક માણસ સફલતાનું ધ્યેય ક્યારે પ્રાપ્ત કરી શકશે?

આપણે જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાને માટે પ્રયત્ન કરતા હોઇએ તે વસ્તુ પ્રત્યેની આપણી મનોવૃત્તિ ઉપર તેની પ્રાપ્તિનો આધાર રહેલો છે. જો એક માણસ સમૃદ્ધિશાળી થવા માગતો હોય તો તેણે એવી માન્યતા ધારણ કરવી જોઇએ કે તે સફલતા અને સુખ પ્રાપ્ત કરવાને માટેજ ઉત્પન્ન થયો છે અને તેનામાં એવી દિવ્ય શક્તિ છે કે જે તેને સમૃદ્ધિ અપાવશે.

સમસ્ત છાયાઓ, સમસ્ત શંકાઓ અને ભયો, તેમજ રંકતા અને નિષ્ફળતાના વિચારો તમારા મનમાંથી દૂર કરો. જ્યારે તમે તમારા વિચાર ઉપર કાબુ મેળવશો, જ્યારે તમે એકવાર તમારા મન ઉપર અંકુશ મેળવશો, ત્યારેજ તમને સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત થતી જશે. નિરાશા, ભય, શંકા, આત્મશ્રદ્ધાની શૂન્યતા, એ કીડાઓએ લાખો માણસોની સમૃદ્ધિ અને સુખનો નાશ કર્યો છે.

જો સમસ્ત રંક માણસો પોતાની અંધકારમય અને નિરાશાજનક ખરી સ્થિતિ તરફ પીઠ ફેરવી શકે અને પ્રકાશ તથા આનંદ તરફ દ્રષ્ટિ રાખી શકે અને રંકતા તથા દરિદ્રતામાંથી પોતે મુક્ત થયા છે એમ દ્રઢતાપૂર્વક માને તો તેઓ અલ્પ સમયમાં સંસ્કૃતિમાં વિપ્લવ કરી શકશે.

પ્રત્યેક બાલકોને સમૃદ્ધિની આશા રાખવાનું અને જગતની સારી વસ્તુઓ તેને માટેજ ઉત્પન્ન કરવામાં આવી છે એમ માનવાનું શિક્ષણ આપવું જોઇએ. જો બાલકને આવું શિક્ષણ આપવામાં આવશે તો આ માન્યતા આગળ જતાં તેને બહુ ઉપયોગી થઇ પડશે.

દ્રવ્ય પ્રથમ મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે; તે પ્રત્યક્ષ પ્રાપ્ત થાય તે પૂર્વે તેના વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે.

એક તરુણ જ્યારે વૈદ્ય બનવાનો નિશ્ચય કરે છે ત્યારે તે બની

શકે ત્યાં સુધી પોતાને વૈદ્યકના વાતાવરણમાં મૂકે છે. તે વૈદકની વાત કરે છે, વૈદકના ગ્રંથો વાંચે છે, વૈદકનો અભ્યાસ કરે છે અને જ્યાં સુધી તે વૈદકના વિચારોથી ઓતપ્રોત થઇ જાય ત્યાં સુધી તેનોજ વિચાર કરે છે. તે વૈદ્ય બનવાનો નિશ્ચય કર્યા પછી પોતાની જાતને વકીલાતના વાતાવરણમાં મૂકતો નથી, કાયદાનાં પુસ્તકો વાંચતો નથી, કાયદાની વાત કરતો નથી, કાયદાનો વિચાર કરતો નથી. જો તમે સફલતા અને સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માગતા હો તો તમારે સફલતાનો અને સમૃદ્ધિનોજ વિચાર કરવો જોઇએ.

દૃઢતાપૂર્વક જણાવો કે સંકટ અથવા દારિદ્ર્યમાં તમને અવનત દશામાં રાખવાની શક્તિ નથી. હમેશાં જણાવો કે તમે પરિસ્થિતિના દાસ નથી. એવી માન્યતા ધારણ કરો કે પરિસ્થિતિ ઉપર વર્ચસ્વ મેળવવાની તમારામાં શક્તિ છે અને **તમે સંયોગોના દાસ નથી, પરંતુ પ્રભુ છો.**

તમારા સમસ્ત બળથી એવો નિશ્ચય કરો કે જગતમાં પ્રત્યેક માણસને માટે પુષ્કળ સારી વસ્તુઓ ભરેલી છે, અને તમે અન્ય કોઇને હાનિ કર્યા વિના અથવા અન્યોને પાછળ રાખ્યા વિના તમારો ભાગ મેળવશો. તમને દ્રવ્ય મળવું જોઇએ, તમને પુષ્કળ સંપત્તિ પ્રાપ્ત થવી જોઇએ એવો ઇશ્વરનો ઉદ્દેશ છે. સમૃદ્ધિ મેળવવી એ તમારો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે. તમે સફલતા અને સુખને માટે ઉત્પન્ન થયા છો અને તમારૂં દિવ્ય ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાનો તમારે નિશ્ચય કરવો જોઇએ.

જ્યારે તમે એવો નિશ્ચય કરશો કે તમે રંકતાને હમેશને માટે તિલાંજલિ આપી છે અને હવે તમે તેની સાથે બિલકુલ સંબંધ રાખશો નહિ; તમે તમારા પોશાકમાંથી, તમારા દેખાવમાંથી, તમારી રીતભાતમાંથી, તમારા વાર્તાલાપમાંથી, તમારાં કૃત્યોમાંથી, તમારા ઘરમાંથી રંકતાના પ્રત્યેક ચિન્હને દૂર કરશો; તમે તમારૂં ખરૂં સત્વ

જગતને દર્શાવવા બહાર પડશો; હવેથી તમે એક નિષ્ફળ માણસ ગણાશો નહિ; તમે આગ્રહપૂર્વક તમારી દ્રષ્ટિ સારી વસ્તુઓ તરફ—દ્રવ્ય અને સ્વતંત્રતા તરફ—રાખી છે અને જગતની કોઇ પણ વસ્તુ તમારો નિશ્ચય છોડાવી શકશે નહિ એવો નિશ્ચય કરશો. ત્યારે તમને કેવું ઉત્તેજક બળ પ્રાપ્ત થાય છે, તમારી શ્રદ્ધા, ખાતરી અને સ્વમાનમાં કેટલી વૃદ્ધિ થાય છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થશો.

જો તમે કાળા ચિત્ર તરફ તમારી પીઠ ફેરવશો અને હવે પછી નિષ્ફળતા તથા રંકતાનો બિલકુલ વિચાર નહિ કરવાનો નિશ્ચય કરશો; જો તમે તમારી પ્રાપ્ત શક્તિનો ઉત્તમોત્તમ ઉપયોગ કરવાનો નિશ્ચય કરશો; જો તમે બની શકતો સારામાં સારો દેખાવ ધારણ કરવાનો ઠરાવ કરશો; જો તમે અવનતિને બદલે ઉન્નતિની વાત કરવાનો અને નીચે જોવાને બદલે ઉંચી દ્રષ્ટિ રાખવાનો નિશ્ચય કરશો; જો તમે ખુશામત અને બડબડાટ કરવાને બદલે તમારૂં મસ્તક ઉન્નત રાખવાનો અને જગતને સીધી દ્રષ્ટિથી જોવાનો નિશ્ચય કરશો તો તમે તમારી અંદર એક નવીન જુસ્સો ઉત્પન્ન કરશો કે જે તમને પ્રકાશ તરફ લઇ જશે. જો તમે આમ કરશો તો નિરાશાનું સ્થાન આશા ગ્રહણ કરશે અને તમને તમારી નસે નસમાં એક નવી શક્તિ, એક નવીન બળનો સંચાર થાય છે એવી પ્રતીતિ થશે.

આ દેશના હજારો લોકોએ નીચે દર્શાવેલા મહાન સિદ્ધાંતની ઝાંખી કરી વિચાર દ્વારા પોતાની જાતને રંકતામાંથી મુક્ત કરી છે. આ સિદ્ધાંત એવો છે કે **આપણે આગ્રહપૂર્વક જેનો વિચા કરીએ છીએ અને જેને માટે બળપૂર્વક ઉદ્યોગ કરીએ છીએ તે આપણને પ્રત્યક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે.**



પ્રકરણ ૩ જું—સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાનો નિયમ.

"ઉચ્ચ વિચારોવાળું મનજ શરીરને કિંમતી બનાવે છે."

—શેકસપિયર.

"મનુષ્યજાતિના મગજમાં પેસી ગયેલા ખરાબમાં ખરાબ વિચારો પૈકી એક એ છે કે જગતમાં પ્રત્યેક માણસને માટે પ્રત્યેક વસ્તુ પૂરતા પ્રમાણમાં નથી અને થોડા માણસો શ્રીમંત બની શકે એટલા માટે ઘણા માણસોએ રંકજ રહેવું જોઇએ!"

"અમે અત્રે સમૃદ્ધિની વાતો કરીએ છીએ." આ મુદ્રાલેખ થોડા વખતપર ન્યૂયૉર્કની એક ઑફિસમાં જોઇને હું આશ્ચર્યચકિત થયો હતો!

હું મનમાં બોલ્યો: "આ લોકો સમૃદ્ધિની આશા રાખે છે એટલા માટે એ સમૃદ્ધિ શાળી છે; તેઓ રંકતાનો સ્વીકાર કરતા નથી અને પોતાને જોઇતી કોઇપણ વસ્તુની તેમને ત્રુટી છે એમ તેઓ માનતા નથી."

ઇપ્સિત વસ્તુ પોતાને પ્રાપ્ત છેજ એવો વિચાર આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરવો એજ ઇચ્છિત વસ્તુને પ્રત્યક્ષ પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ છે. સમૃદ્ધિ હમેશાં મનમાં ધારણ કરવી અને પોતાના મનમાં વારંવાર એમ બોલવું કે "પરમાત્માની જેટલી વસ્તુઓ છે તે સર્વ મારી છે"

" પ્રભુ મારો રખેવાળ છે અને મને કાંઇપણ તંગી રહેશે નહિ." એ સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ છે. જો આ સર્વ વાત સત્ય હોય–અને તમે જાણો છો કે તે સત્ય છે–તો તમારા જીવનમાં કાંઇપણ ત્રુટી કે તંગી રહે એ અસાધારણ ઘટના છે.

સમૃદ્ધિના નિયમનો મહાન મૂળભૂત સિદ્ધાંત એ છે કે **સૃષ્ટિની ઉત્પાદક શક્તિની સાથે આપણે અભેદ્ય સંબંધ ધરાવીએ છીએ.** જ્યારે આપણને આ સંબંધની સંપૂર્ણ પ્રતીતિ થશે ત્યારે આપણે પુનઃ કદિ પણ તંગીમાં રહીશું નહિ. **જે શક્તિએ આપણને ઉત્પન્ન કર્યા છે તેથી જુદા હોવાની ભૂલભરેલી માન્યતાને લીધેજ આપણને લાચારીની પ્રતીતિ થાય છે.**

અમે જગતમાં પ્રથક, ક્ષુલ્લક, સંબંધરહિત પ્રાણીઓ છીએ; મહાન ભંડાર અર્થાત સર્વશક્તિ અમારાથી બહાર રહેલી છે; અને થોડા " ભાગ્યશાળી " " નશિબદાર " લોકો કોઇક ભેદ ભરેલી રીતે તેનો થોડો ભાગ મેળવી શકે છે; એવા વિચારથી જ્યાં સુધી આપણે આપણી જાતને સંકુચિત રાખીશું–બનાવીશું–ત્યાં સુધી આપણે કદિ પણ ભરપૂર સમૃદ્ધિ–કે જે મેળવવાનો આપણને જન્મસિદ્ધ હક્ક છે–પ્રાપ્ત કરી શકીશું નહિ.

સમસ્ત સારી વસ્તુઓ થોડાક માણસોનેજ મળવી જોઇએ અને માણસોએ પરસ્પર સ્પર્ધા કરવી જોઇએ એ ભ્રામક વિચાર ક્યાંથી જન્મ્યો છે? એ એવા નિરાશાજનક વિચારમાંથી જન્મ્યો છે કે પ્રત્યેક માણસ શ્રીમંત વા સફળ બને એ શક્ય નથી. એ એવા વિચારમાંથી જન્મ્યો છે કે માણસો જે વસ્તુઓની સૌથી વિશેષ અપેક્ષા રાખે છે તે સમસ્ત જગતમાં થોડી છે. એ એવા વિચારમાંથી જન્મ્યો છે કે સર્વ માણસોને માટે વસ્તુઓ પૂરતી નહિ હોવાથી જેટલી વસ્તુઓ છે તેને માટે થોડા માણસોએ

સ્વાર્થિતાપૂર્વક જીવપર આવીને લડવું જોઇએ અને જેઓ સૌથી વિશેષ ચતુર, સૌથી વિશેષ બુદ્ધિમાન, સૌથી વિશેષ ટકી રહેવાની શક્તિ ધરાવનાર અને સૌથી વિશેષ કામ કરનાર હશે તેઓજ તેમાંની સૌથી વિશેષ વસ્તુઓ મેળવશે. આ સિદ્ધાંત સમસ્ત વ્યક્તિ અને રાષ્ટ્રીય ઉન્નતિનો નાશ કરનારો છે.

ઇશ્વર જાણે સર્વ માણસોને પૂરતી વસ્તુઓ પૂરી પાડવાને સમર્થ ન હોય તેમ તેણે આ જગતમાં પુષ્કળ માણસોને થોડી વસ્તુઓને માટે લડવાને ઉત્પન્ન કર્યા નથી. **આ જગતમાં એવી કોઈ પણ વસ્તુસ્થિતિ નથી કે જેની માણસો અપેક્ષા રાખે, જેને પ્રાપ્ત કરવાને માટે તેઓ ઉદ્યોગ કરે અને જે તેમને માટે સાર હોય, છતાં પણ જે પ્રત્યેક જણને પૂરતા પ્રમાણમાં મળી શકે નહિ.**

આપણને જે વસ્તુની સૌથી વિશેષ અપેક્ષા છે તેનું અર્થાત્ અન્નનુંજ દ્રષ્ટાંત લો. આપણા દેશમાંથી આપણને કેટલું બધું અનાજ મળી શકે એમ છે તેનો હિસાબ આપણે કાઢવા માંડયો નથી.

જો ધારે તો એકલો હિંદુસ્થાનજ આખા યૂરોપના પ્રત્યેક પુરુષ, સ્ત્રી અને બાલકને પુરતું અનાજ અને મોજવિલાસની વસ્તુઓ પૂરી પાડી શકે એમ છે. હજી આપણે આપણા દેશમાં વસ્ત્રો પૂરાં પાડવાની કેટલી શક્તિ છે તેની ગણત્રી કરવા માંડી નથી. ઇતર સમસ્ત આવશ્યકતાઓ અને મોજશોખની વસ્તુઓના સંબંધમાં પણ આમજ છે. **પૃથ્વીપરની પ્રત્યેક વ્યક્તિને રાજાના જેટલી વસ્તુઓ પૂરી પાડી શકે એવા અખૂટ ભંડારને હજી આપણે જોયો નથી અને તે ભંડાર સાથેના આપણા સંપૂર્ણ સંબંધને આપણે જાણ્યો નથી.**

અમેરિકાના ન્યૂએડફર્ડ, હાર્બર અને બીજાં બંદરોમાં જ્યારે વ્હેલ માછલી પકડવાના ઉપયોગમાં લેવાતાં વહાણો તે જાતની માછલી નહિ મળતી હોવાથી નકામાં પડી રહ્યાં હતાં ત્યારે અમેરિકનોને એવી

ધાસ્તી લાગી હતી કે તેમને અંધકારમાં રહેવું પડશે કે શું? પરંતુ પુષ્કળ ઘાસતેલથી ભરેલા કૂવાઓ તેમની વ્હારે ધાયા; અને જ્યારે તેમને એવી શંકા થવા લાગી કે આ સાધનનો પણ અંત આવી જવાનો સંભવ છે ત્યારે વિજ્ઞાને તેમને વિજળીની બત્તી આપી!

ન્યૂટનની પેઠે જગતના અન્ય પણ મહાનમાં મહાન વૈજ્ઞાનિકો હજી માને છે કે મનુષ્યની પ્રત્યેક આવશ્યકતાના અખૂટ ભંડારના તટપરની રેતીના દાણાઓની સાથેજ માત્ર હજી તો તેઓ રમે છે. જો આપણને કોલસા કે લાકડાં મળતાં અટકી પડે તો આપણને રાસાયનિક બળોમાંથી અપાર ઉષ્ણતા, શક્તિ અને પ્રકાશ મળી શકે એમ છે.

અન્નના સંબંધમાં પણ આમજ છે. સૌથી આગળ વધેલા ખેડુતને લાગે છે કે કૃષિકાર્યમાં બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાથી કેવું મહાન પરિણામ આવવાનો સંભવ છે તેનું માત્ર ઝાંખું દર્શનજ તે કરી શકે છે. માણસો પૂર્વે સેંકડો એકર જમીનમાંથી જેટલું અનાજ ઉત્પન્ન કરતા હતા તેટલું અનાજ શિક્ષણ અને જ્ઞાનની સહાયથી અમેરિકામાં અત્યારે માત્ર થોડાક એકર જમીનમાંથી નિપજે છે. વાતાવરણમાંથી નાઇટ્રોજન મેળવી તેની મદદથી કેટલું અનાજ ઉત્પન્ન કરી શકાય એમ છે તેના સંબંધમાં તો મનુષ્યો હજી લગભગ કાંઇ પણ જાણતા નથી. ઘડીએ ઘડીએ આપણને પ્રતીત થાય છે કે વિજ્ઞાનમાં કેટલો અદ્ભુત ભંડાર ભરેલો છે તે આપણે જાણતા નથી.

પૃથ્વીપરના પ્રત્યેક માણસને વૅન્ડર્બિલ્ટ કે રોથ્સચાઇલ્ડના કોઇ પણ મહાલય કરતાં સુંદર મહાલય આપવાને માટે મકાન બાંધવાની પૂરતી સામગ્રી અસ્તિત્વ ધરાવે છે. આપણે સર્વ શ્રીમંત અને સુખી થઇએ એવો પરમાત્માનો ઉદ્દેશ છે. હૃદય જેની તૃષ્ણા રાખી શકે એવી સમસ્ત સારી વસ્તુઓ પૂરતા પ્રમાણમાં આપણને પ્રાપ્ત થાય એવો તેનો હેતુ છે. આપણે હમેશાં શ્રદ્ધા રાખવી જોઇએ કે જે

સ્થાનેથી આપણને આપણી આધુનિક શક્તિ પ્રાપ્ત થઇ છે ત્યાં પુષ્કળ શક્તિ ભરેલી છે અને આપણે જેટલી શક્તિનેા ઉપયેાગ કરી શકીએ તેટલી શક્તિ આપણે એ મહાન ભંડારમાંથી મેળવી શકીશું.

પરમાત્મારૂપી મહારાજાનાં માનવ સંતાનેા, જેનો પાછળ વરૂ-એાનું ટેાળું પડયું હેાય એવાં ઘેટાંઓની પેઠે જ્યારે હીંડે છે ત્યારે ત્યારે તેમનામાં કાંઇક દેાષ અવશ્ય છે. જેમણે અખૂટ ભંડારનેા વારસેા મેળવ્યેા છે તેઓ જ્યારે અન્નની ચિંતા કરે છે; તેઓ જ્યારે ભય અને વ્યાકુળતાથી ગ્રસ્ત થાય છે અને શાંતિ ગુમાવી દે છે; તેઓ જ્યારે મરતાં સુધી તંગીની સાથે યુધ્ધ કરે છે; તેઓ જ્યારે નિરંતર ચિંતાતુર અને વ્યાકુળ રહે છે; ત્યારે તેમનામાં કાંઇક દેાષ અવશ્ય છે. લેાકેા જ્યારે નિર્વાહનાં સાધનેા મેળવવા વિષે એટલા ચિંતાતુર રહે છે અને તે કાર્યમાં એટલા લીન રહે છે કે તેઓ જીવનનેા ઉપભેાગ લઇ શકતા નથી ત્યારે તેમનામાં કાંઇક ખામી અવશ્ય છે.

આપણને સુખી થવાને માટે, આનંદ અને હર્ષ પ્રદર્શિત કર-વાને માટે, સમૃદ્ધિશાળી થવાને માટે ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યા છે. છતાં સંતાપની વાત એ છે કે જગતમાં સર્વ વસ્તુઓનેા અનંત ભંડાર ભરેલેા છે એ વાતપર આપણે શ્રદ્ધા રાખતા નથી. આપણે આપણું મન એટલું સંકુચિત બનાવી દઇએ છીએ કે જેથી કરીને પુષ્કળ વસ્તુઓ આપણી પાસે આવી શકતી નથી. બીજી રીતે કહીએ તેા આપણે આકર્ષણના નિયમને અનુસરતા નથી. આપણે આપણું મન એટલું કંજુસ રાખીએ છીએ અને આપણામાં આત્મ-શ્રદ્ધા એટલી થેાડી હેાય છે કે આપણે વસ્તુઓના પ્રવાહને ગુંગળાવી મારીએ છીએ. સમૃદ્ધિ ગણિતશાસ્ત્ર જેવા સખ્ત નિયમને અનુસરે છે. જો આપણે એ નિયમનું પાલન કરીએ તેા આપણે સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ અને જો આપણે તેનેા અનાદર કરીએ તેા આપણે

સમૃદ્ધિ ગુમાવીએ છીએ. જગતમાં વસ્તુઓનો ભંડાર કાંઈ ખૂટ્યો નથી; પૃથ્વીપરનાં પ્રત્યેક માણુસને માટે પુષ્કળ વસ્તુઓ ભરેલી છે.

ઘણા લોકો હજી એમજ માને છે કે વસ્તુઓ મેળવવાને માટે માણસોએ પરસ્પર જૂઠ પ્રપંચ કરવાની જરૂર છે. આપણે આને વ્યાપારનો આવશ્યક સિદ્ધાંત ગણીએ છીએ. "અમે તો વ્યાપારી રહ્યા, કાંઇ સાધુ સંન્યાસી નથી!" "ધંધા રોજગારમાં સત્ય રાખીએ તો ભૂખે મરીએ!" એવી વાતો આપણે અનેક પ્રસંગે સાંભળીએ છીએ.

જો આપણે અખૂટ ભંડારના સ્વામી સાથેના આપણા નિકટ સંબંધની પ્રતીતિ કરી શકીએ તો આપણે કદિ પણ તંગી ભોગવીએ નહિ.

જેવી રીતે બાળક પોતાની માતાથી વિખુટું થતાં ભય અને ધાસ્તીથી ગ્રસ્ત થાય છે તેવી રીતે આપણે વિશ્વની મહાન શક્તિથી જૂદા છીએ એવી માન્યતાને લીધે ભયભીત રહ્યા કરીએ છીએ.

આ જુદાઇની માન્યતાનું કારણ જ્યારે આપણા જાણવામાં આવશે, જ્યારે આપણે સમજીશું કે આપણો એ વિચાર તદ્દન ભૂલભરેલો અને પાપરૂપ હોઇને જગતની મહાન શકિતથી આપણે અભિન્ન છતાં પણ એ આપણને તેનાથી પ્રથક્ કરે છે, ત્યારે આપણે તેના સંસર્ગમાં પુનઃ કેમ ન આવવું તે જરૂર શીખીશું.

આપણે આપણા સૃષ્ટાથી ભિન્ન નથી એવી આપણે જ્યારે પ્રતીતિ કરીએ છીએ ત્યારે આપણામાં ભય રહી શકતો નથી; આપણી પાસે તંગી રહી શકતી નથી; કારણ કે તે સમયે આપણે અખૂટ ભંડારની વચ્ચે–સમૃદ્ધિના ખોળામાં–હોઇએ છીએ.

પરમાત્માની પ્રતિમારૂપ મનુષ્યને નિષ્ફળતા કે રંકતા પ્રાપ્ત થાય એ વાતજ અશક્ય છે. દેવરૂપ મનુષ્યને માટે અખૂટ સંપત્તિ, રાજભંડાર, દૈવી સમૃદ્ધિ નિર્માણ થયેલી છે.

ઘણાં માણસોનાં જીવન સહરાના મોટા રણ સમાન હોય છે, જેમાં માત્ર કોઇ કોઈ સ્થળેજ લીલાં વૃક્ષોનાં અને પુષ્પોનાં નાનાં ઝુંડો તથા થોડીક ભીનાશ હોય છે. આવા માણસોને ક્વચિતજ સારી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

ઘણા માણસોને મોટી સફળતા પ્રાપ્ત થઇ શકતી નથી તેનું કારણ માત્ર એજ હોય છે કે તેમના મનનું પ્રત્યેક દ્વાર શંકા, વ્યગ્રતા અને ભયથી બંધ થઇ ગયેલું હોય છે અને તેથી કરીને તેમની પાસે સમૃદ્ધિ આવી શકતીજ નથી. જે માણસનું મન સંકુચિત, કંજુસ, શંકાશીલ અને નિરાશાયુક્ત હોય છે તેને શ્રીમંતાઇ પ્રાપ્ત થઇ શકતીજ નથી.

સમૃદ્ધિ એ સર્ગશક્તિવાળા મનની પેદાશ છે. જે મન શંકા અને ભયથી યુક્ત હોય છે તેની શક્તિ ઘટી જાય છે; તે નિષેધાત્મક અને સર્ગશક્તિરહિત બની જાય છે. તે સમૃદ્ધિ અને શ્રીમંતાઇને અટકાવે છે. તે સમૃદ્ધિની સાથે કાંઇ પણ સંબંધ રાખતું નથી અને તેથી તેનું આકર્ષણ કરી શકતું નથી.

અલબત્ત સંધિ, સમૃદ્ધિ અને શ્રીમંતાઇને પોતાની પાસેથી હાંકી કાઢવાનો માણસોનો ઉદ્દેશ હોતો નથી, પરંતુ તેમનાં મન શંકા અને ભય તથા અવિશ્વાસથી ભરેલાં હોય છે, અને તે મનજ અજ્ઞાત રીતે ઉપરોક્ત વસ્તુઓને તેમની પાસેથી હાંકી કાઢે છે.

અહો! આપણી શંકાઓ અને આપણા ભયો આપણને કેવા દરિદ્રી બનાવી મૂકે છે!

માણસનું મગજ–માણસની બુદ્ધિ ગમે તેટલી મહાન અને સમર્થ હોય છે, પરંતુ તેની વૃત્તિ સમૃદ્ધિ તરફ ન હોઇને અન્ય દિશામાં ફરેલી હોય તો તે સમૃદ્ધિને આકર્ષી શકતો નથી. **સમસ્ત વસ્તુઓના મહાન સ્વામીની સાથે આપણે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત**

કરી શકતા નથી તેથીજ આપણાં જીવન કંજુસ, સંકુચિત અને ક્ષુદ્ર બની ગયાં છે અને તેથીજ આપણને ઓછી વસ્તુઓ પ્રાપ્ત થાય છે; બાકી વસ્તુઓ તો પુષ્કળ ભરેલી છે. આપણે ઓછી વસ્તુઓની માગણી કરીએ છીએ; આપણે આપણા વારસાનો ઘણો ભાગ લેતાં ડરીએ છીએ; જે સમૃદ્ધિ ઉપર આપણે જન્મસિદ્ધ હક્ક ધરાવીએ છીએ તે સમૃદ્ધિને ગ્રહણ કરતાં આપણે ભયભીત થઇએ છીએ; તે કારણથીજ આપણને ઓછી વસ્તુઓ પ્રાપ્ત થાય છે. સમૃદ્ધિને ગુંગળાવી મારનારા આપણા વિચારોને લીધેજ આપણે સમૃદ્ધિની વચ્ચે ભૂખે મરીએ છીએ. શ્રીમંતાઇ આપણે માટે તૈયાર થઇને ઉભી રહે છે, પરંતુ આપણું અજ્ઞાનજ આપણને તેનાથી દૂર રાખે છે. આપણા અજ્ઞાનને લીધે અખૂટ સંપત્તિ—સમૃદ્ધિ—લક્ષ્મી—આપણા દ્વાર આગળ થઇને ચાલી જવા છતાં અને આપણે અનંત ભંડારના ઝરાના કિનારાપર હોવા છતાં પણ ભૂખે મરીએ છીએ.

આપણે કાંઇ સ્વભાવથી—મૂળથી—રંક નથી, પરંતુ આપણે આપણી જાતની અને આપણી શક્તિઓની ઓછી કિંમત આંકીએ છીએ તેથીજ આપણે રંક બની જઇએ છીએ. જેઓ વિશેષ સગવડો અને વિશેષ શક્તિ ધરાવે છે અને ભાગ્ય જેને અનુકૂળ હોય છે તેમનેજ માત્ર લક્ષ્મી પ્રાપ્ત થઇ શકે છે, એ વિચારજ ખોટો અને ખરાબ છે.

જે લોકો શ્રીમંતાઇના નિયમને અનુસરે છે તેઓ લક્ષ્મી સંપાદન કરે છે, જ્યારે તેનો અનાદર કરનાર ઘણા માણસોને નિર્વાહનાં સાધનો પણ પૂરતાં મળતાં નથી.

આપણે શ્રીમંત છીએ એવી શ્રદ્ધામાંજ શ્રીમંતાઇ રહેલી છે. મારા પરિચયની એક સ્ત્રી પોતાની આસપાસની પ્રત્યેક વસ્તુની એવી

અદ્ભુત રીતે ઉચ્ચ કિંમત આંકે છે, જીવન અને તેના મહાન ઉદ્દેશ વિષે તે એવા ઉત્તમ વિચારો ધરાવે છે, કે જેથી તેની સાથે વાતચીત કરવાથી શ્રીમંતાઇનીજ પ્રતીતિ થાય છે. તેને કોઇ પણ વસ્તુ સાધારણ લાગતી નથી. તે જ્યારે સાધારણ કામો બજાવે છે ત્યારે તે કામોને પણ મહત્તા અને ભવ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. તે કોઇ પણ વસ્તુ વિષે ચિંતા કરતી નથી. તે પ્રત્યેક જણને ચાહે છે અને પ્રત્યેક જણ તેને ચાહે છે. તે કોઇની વિરુદ્ધ બડબડાટ કરતી નથી, કારણ કે તેનો સ્વભાવજ આનંદી છે. તેને કોઇ પણ વસ્તુની ત્રૂટી નથી, કારણ કે જગતમાં અખૂટ ભંડાર ભરેલો છે એમ તે શંકા કે ભય વિના વિશ્વાસપૂર્વક માને છે. શ્રીમંત શબ્દના સત્યમાં સત્ય અર્થમાં તે શ્રીમંત અને સમૃદ્ધિશાળી છે. આવાં માણસોજ બીજાઓને શ્રીમંતાઇની પ્રતીતિ કરાવે છે.

અન્ય પક્ષે આપણે સર્વ જાણીએ છીએ કે કેટલાક માણસો પોતાની પાસે પુષ્કળ દ્રવ્ય હોય તોપણ શ્રીમંતાઇનો સ્વભાવ જરાપણ દાખવી શકતા નથી, કારણકે તેમનાં મન કંજુસ અને સંકુચિત હોય છે. લોભ અને સ્વાર્થિતાએ તેમના જીવનમાંથી સત્ર પ્રેમ–સત્ત્વ–ચૂસી લીધેલું હોય છે અને સૂકાયેલી નારંગીની પેઠે તેમાંથી સર્વ મિષ્ટતા જતી રહેલી હોય છે.

આપણને સમૃદ્ધિ પ્રત્યક્ષ પ્રાપ્ત થાય તે પૂર્વે આપણે સમૃદ્ધિના વિચાર કરવા જોઇએ. જો આપણે રંકતાના વિચાર કરીશું, જો આપણે દરિદ્રતાના વિચાર કરીશું, તંગીના વિચાર કરીશું, તો આપણને સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત થશે નહિ. જો આપણે શ્રીમંતાઇ પ્રાપ્ત કરવી હોય તો આપણે શ્રીમંતાઇનાજ વિચાર કરવા જોઇએ.

આપણને જ્યારે એવી પ્રતીતિ થશે કે આવશ્યક વસ્તુને માટે આપણે આપણી જાતની બહાર દ્રષ્ટિપાત કરવાની જરૂર નથી,

જ્યારે આપણા જાણવામાં આવશે કે સમસ્ત વસ્તુઓનો ભંડાર-આપણી તૃષા નિવૃત્ત કરી શકે એવો દિવ્ય ઝરો-આપણી જાતમાંજ રહેલો છે ત્યારે આપણને તંગી રહેશે નહિ. ત્યારે આપણને જ્ઞાત થશે કે અખૂટ ભંડારનો સાક્ષાત્કાર કરવાને માટે આપણે માત્ર આપણા આત્મામાંજ ઉંડા ઉતરવાની જરૂર છે. આપણા સંબંધમાં દુઃખની વાત એ છે કે આપણે સમૃદ્ધિમાં રહેતા નથી. સમસ્ત વસ્તુઓને ઉત્પન્ન કરનાર અને આપનાર શક્તિની સાથે આપણે રહી શકીએ તેવા છીએ તો પણ રહેતા નથી !

સારી સફળતાને પ્રાપ્ત થયેલા વર્તમાન સમયના એક માણસના સંબંધમાં કહેવાય છે કે તે રંકતા જોવાને અસમર્થ છે! તેનું માનસિક બંધારણજ એવા પ્રકારનું છે કે તે જ્યાં ત્યાં સમૃદ્ધિજ જુએ છે અને જગતમાં સર્વત્ર સમૃદ્ધિ ભરેલી છે એવી તેની દૃઢ માન્યતા હોવાથી તે સહેલાઇથી સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. તે બિલકુલ શંકા ધરાવતો નથી અને તેથી તેનો ઉદ્યોગ પણ શિથિલ થતો નથી.

જે વસ્તુપર આપણે ચિત્ત એકાગ્ર કરીએ છીએ તે વસ્તુજ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. આપણાં કાર્યો, આપણી પરિસ્થિતિ, આપણો દરજ્જો, આપણી સ્થિતિ, એ સર્વ આપણી તલ્લીનતાનાંજ પરિણામે છે. જો આપણે રંકતાપર આપણા મનને એકાગ્ર કર્યું હોય અને એ રીતે સમૃદ્ધિનો પ્રવાહ આવતો અટકાવ્યો હોય, જો આપણે એવા વિચાર કરતા હોઇએ કે આપણે અયોગ્ય છીએ અને જગતની ઉત્તમોત્તમ વસ્તુઓ આપણે માટે ઉત્પન્ન કરવામાં આવી નથી, તો અલબત્ત આપણને રંકતાજ પ્રાપ્ત થશે. અન્ય પક્ષે જો આપણે સમૃદ્ધિ અને શ્રીમંતાઇપર આપણા વિચારો એકાગ્ર કર્યા હોય; જો આપણે માન્યું હોય કે જગતની ઉત્તમોત્તમ વસ્તુઓ આપણે માટે છે, કારણ કે આપણે પ્રભુનાં સંતાનો છીએ અને આરોગ્ય, સુખ તથા સમૃદ્ધિ

પ્રાપ્ત કરવી, એ આપણો જન્મસિદ્ધ હક છે; અને જો આપણે આપણા આદર્શોનો સાક્ષાત્કાર કરવાને માટે બની શકતો વિશેષમાં વિશેષ ઉદ્યોગ કર્યો હોય તો આપણને સમૃદ્ધિ અવશ્ય પ્રાપ્ત થશે.

મારા પરિચયના કેટલાક માણસોએ આખા જીવન પર્યંત સુખી થવાની તૃષ્ણા રાખી છે, અને તે છતાં તેઓ પોતે નિરાધાર છે, મિત્ર રહિત છે, દુર્ભાગી છે, એવા એવાજ વિચાર હમેશાં તેમના મનમાં રહ્યા છે. તેઓ હમેશાં કરુણાજનકરીતે ફરિયાદ કરે છે કે તેમને જગતની સારી વસ્તુઓ પ્રાપ્ત થતી નથી. તેઓ હમેશાં એવાજ વિચારમાં નિમગ્ન રહે છે કે જે વિચારો તેમને કદિ પણ ઇચ્છિત વસ્તુ અપાવી શકે નહિ. તેઓ તૃષ્ણા એક વસ્તુની રાખે છે અને માર્ગ કોઈ બીજીજ વસ્તુને માટે તૈયાર કરે છે.

સમૃદ્ધિમાં રહેતાં–અખૂટ ભંડારની પાસે રહેતાં–શીખવું એ પરમ લાભદાયક છે. ઘણા માણસો પોતાને સંકુચિત–રંકતાના વિચારમાં કેદ–કરી દે છે અને પછી મુક્ત થવાનો મિથ્યા પ્રયત્ન કરતાં પાંજરામાંનાં પક્ષીઓની પેઠે પોતેજ ઉત્પન્ન કરેલા કેદખાનાની દિવાલની સાથે પોતાની જાતને અફાળે છે.

કેટલાક માણસો સ્વભાવથીજ એવા વિચારથી ભરેલા હોય છે કે સર્વ સારી, શ્રેષ્ઠ અને ઉત્તમ વસ્તુઓ મોટા પ્રમાણમાં તેમને પ્રાપ્ત થવીજ જોઇએ. કેટલાક માણસોની મનોરચનાજ એવી હોય છે કે તેઓ સહેલાઈથી સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. સંપત્તિ મેળવવી એ તેમને માટે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા જેટલીજ સ્વાભાવિક કૃતિ હોય છે. આ લોકો શંકા, ભય, ભીરુતા અથવા શ્રદ્ધાશૂન્યતાથી બદ્ધ થતા નથી. તેઓ શ્રદ્ધાવાન, હિંમતવાન અને નિડર હોય છે. પોતાને જેટલી જોઇએ તેટલી વસ્તુઓ મળશે એ વિષે તેઓ કદિ પણ શંકા ધરાવતા નથી. આવી સમૃદ્ધિથી યુક્ત અને નિશ્ચયાત્મક મનોવૃત્તિ એ

બહુ મોટામાં મોટું ઉત્પાદક બળ છે.

જાણે આપણી પાસે બીજા હજાર ડૉલર હોય તેવા વિશ્વાસ અને ખાત્રીપૂર્વક આપણો છેલ્લો ડૉલર ખર્ચવા જેટલી આપણને જ્યારે જગતના અખૂટ ભંડાર ઉપર શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થાય ત્યારેજ આપણે પરમાત્માના ભંડારના સંસર્ગમાં આવ્યા છીએ એમ સમજવું.

“ ઉદાર માણસ આપીને શ્રીમંત બને છે, ત્યારે કંજુસ–લોભી–માણસ સંગ્રહ કરીને રંક બને છે.”

સંકુચિત મનના, કંજુસ, શંકાશીલ મનુષ્યની તરફ સમૃદ્ધિનો ઝરો વહેશે નહિ; **આપણામાં જેટલી ઉદારતા અને હૃદયની વિશાળતા હશે તેટલીજ સમૃદ્ધિ આપણને પ્રાપ્ત થશે.** એક પ્રવાહ બીજા પ્રવાહને ઉત્પન્ન કરે છે. જો આપણામાંથી કંજુસાઈ, દૌર્બલ્ય અને રંકતાનો ઝરો વહેતો હશે તો આપણને કદિ પણ ઉદારતા, સમૃદ્ધિ અને શ્રીમંતાઈનો ઝરો પ્રાપ્ત થશે નહિ. પર્યાયમાં કહીએ તો આપણી મનોવૃત્તિદ્વારાજ આપણી પ્રાપ્તિ નિશ્ચિત થાય છે.

તંગીના વિચારને તિલાંજલિ આપતાં શીખો. સમૃદ્ધિનો વિચાર કરવાથી અને તંગીના વિચારનો ત્યાગ કરવાથી તમારૂં મન વિશાળ બનશે અને સમૃદ્ધિનો પ્રવાહ તમારા તરફ વહેવા લાગશે.

મનુષ્યને જ્યારે એવી સંપૂર્ણ પ્રતીતિ થશે કે પરમાત્મા અખૂટ સમૃદ્ધિ અને સમસ્ત સારી તથા ઈચ્છનીય વસ્તુઓનો સ્વામી છે અને તે તેનું સંતાન હોવાથી તેની ઉપર તે જન્મસિદ્ધ હક ધરાવે છે ત્યારે તે રંકતા કે કોઈ પણ પ્રકારની તંગી ભોગવશે નહિ.

પ્રભુના પુત્રો અને પુત્રીઓને ઉજ્જવલ અને ઉદાત્ત જીવન ભોગવવાને માટેજ ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યાં છે. અને એક એવો સમય પણ આવશે કે જ્યારે સર્વે પુરુષો રાજા થશે અને સર્વે સ્ત્રીઓ

રાણી થશે. મનુષ્યનું ઉંચું મન જ્યારે તેના નીચા મનની ઉપર વિજય સંપાદન કરશે અને તેનામાંથી પશુતા દૂર થશે ત્યારે રંકતા, દાસત્વ કે દુરાચાર તેનામાં રહેશે નહિ. એક એવો સમય આવશે કે જ્યારે આજનું પૃથ્વીપર ચાલતું કંગાલમાં કંગાલ પ્રાણી આજના ઉત્તમોત્તમ પ્રાણીઓ કરતાં શ્રેષ્ઠતર બનશે. જો પ્રત્યેક પ્રાણી અંતે પોતાનું સત્ય સ્વરૂપ પ્રાપ્ત ન કરે અને પ્રભુની પાસે એક રાજા તરીકે ન જાય તો સૃષ્ટિનો ઉદ્દેશજ નિષ્ફળ થશે.





પ્રકરણ ૪ થું–નિદ્રામાં થતી ચારિત્ર્યની અને આરોગ્યની રચના.

દિવસે તમે ગમે તેટલા સંતપ્ત કે વ્યાકુળ થયા હો, પરંતુ જ્યાં સુધી તમને તમારા મનની સ્વસ્થતા પુનઃ પ્રાપ્ત થાય નહિ, જ્યાં સુધી તમારી વૃત્તિઓ સ્થિર થાય નહિ અને તમારૂં મન શાંત થાય નહિ ત્યાં સુધી રાત્રે કદિ પણ નિદ્રા લેશો નહિ.

શરીરશાસ્ત્રીઓ જણાવે છે કે સૂતી વખતે જે માનસિક ક્રિયાઓ ચાલતી હોય છે તે મોડી રાત સુધી ચાલુ રહે છે. સૂતી વખતે–ઉંઘ્યા પૂર્વે–માણસના મનમાં જે વિચારો ચાલતા હોય છે, જે વિચારોએ તેના મનને ઘેરી લીધેલું હોય છે તેની અસર નિદ્રા આવ્યા પછી પણ ઘણીવાર સુધી ચાલુ રહે છે.

વળી એમ પણ જણાવવામાં આવે છે કે કરચલીઓ અને વૃદ્ધાવસ્થાનાં ઇતર ચિન્હોની રચના જેવી રીતે જાગૃદવસ્થામાં થાય છે તેવી રીતે નિદ્રાવસ્થામાં પણ થાય છે અને તે દ્વારા સૂચિત થાય છે કે સૂતી વખતની મનની સ્થિતિ શરીર ઉપર પ્રબળ અસર કરે છે.

ઘણા માણસો દિવસની ચિંતા અને વ્યાકુળતા નિદ્રામાં પણ ચાલુ રાખીને પોતાના જીવનમાંથી ઉત્તમોત્તમ વર્ષો ગુમાવી દે છે–ઘટાડી નાખે છે.

હજારો વ્યાપારી અને ધંધાદારી સ્ત્રી પુરુષો દિવસે એટલી બધી પ્રવૃત્તિ કરે છે, એટલું બધું ઉદ્યોગી અને અસ્વાભાવિક જીવન ગાળે છે કે સૂતા પછી પણ તેઓ વિચાર કરતાં અટકી શકતા નથી. તેમની નિદ્રા કાં તો ઉડી જાય છે અથવા તો તેમનું મગજ સંપૂર્ણતઃ થાકી ગયા પછીજ તેમને નિદ્રા આવે છે. આ લોકો તેમના વ્યાપાર ધંધા સંબંધી પ્રશ્નોમાં એટલા લીન થઇ ગએલા હોય છે કે તેઓ બિલકુલ આરામ કે વિશ્રાંતિ લેતા નથી. જેવી રીતે થાકેલું ઉંટ પોતાની પીઠ ઉપર પોતાનો મોટો બોજો લઇનેજ રણમાં સૂવે છે તેવી રીતે આ લોકો પોતાની સર્વ ચિંતાઓ સહિતજ સૂવે છે.

આનું પરિણામ એ આવે છે કે તેમને નવીન બળ અને નવીન શક્તિ આપનારી નિદ્રાનો લાભ મળતો નથી. પ્રાતઃકાળમાં તેઓ શ્રમિત દશામાં ઉઠે છે અને રાત કરતાં તેઓ બહુ વૃદ્ધ બની ગયેલા હોય છે. વસ્તુતઃ તેમણે પુષ્કળ શક્તિ, અત્યંત બળ અને ઉજ્જ્વળતા સામર્થ્ય સહિત, તેમની આગળ પડેલું દૈનિક કાર્ય કરવાની શક્તિ અને આકાંક્ષા સહિત ઉઠવું જોઇએ, પરંતુ તેમ બનતું નથી.

સૂતી વખતે જે અશાંતિ, અસ્વસ્થતા અને શ્રમજનક માનસિક ક્રિયાઓ ચાલતી હોય છે અને જે મોડી રાત સુધી ચાલુ રહે છે તે તેમની અલ્પ નિદ્રાદ્વારા મળી શકે એવા લાભનો નાશ કરે છે. આ સર્વ દર્શાવે છે કે મનને નિદ્રા દરમ્યાન આરોગ્યદાયક, ઉન્નતિદાયક અસર ફેલાવવા માટે તૈયાર કરવું કેટલું મહત્ત્વનું છે.

નિદ્રા માટે શરીર કરતાં મનને તૈયાર કરવું વિશેષ મહત્ત્વનું છે. માનસિક સ્નાન શારીરિક સ્નાન કરતાં પણ વિશેષ આવશ્યક છે.

દિવસની ચિંતા, વ્યાકુળતા અને વ્યગ્રતા દૂર કરવી–મનોગૃહ સ્વચ્છ કરવું–સર્વ અશાંતિ, અસ્વસ્થતા અને નિરાશાજનક ચિત્રો દૂર કરવાં અને આશા, ઉત્સાહ અને આનંદજનક ચિત્રો રાત્રીને

માટે આપણા મનરૂપી ગૃહમાં ટાંગવાં એ આપણું પ્રથમ કર્તવ્ય છે.

કોઇ પણ સંયોગોમાં નિરુત્સાહ, નિરાશા, ઉદાસી કે ક્રોધ સહિત શયન કરશો નહિ. કદિ પણ ગુસ્સા સહિત, ચિંતા કે વ્યાકુળતા સહિત શયન કરશો નહિ. કચ્ચલીઓ દૂર કરજો, તિરસ્કાર, ઇર્ષ્યા અને તમારી મનઃશાંતિના સમસ્ત શત્રુઓને દૂર કરજો. અન્ય માણસ પ્રત્યે ધિક્કાર કે દ્વેષની ભાવના તમારા મનમાં ધારણ કરીને કદિ પણ શયન કરશો નહિ.

સખ્ત રીતે ગુસ્સે થવાનું કારણ મળ્યું હોય ત્યારે પણ બીજાઓ પ્રત્યે ક્રોધ કરવો અનુચિત છે, તો પછી ક્રોધનો પ્રસંગ ચાલ્યો ગયા પછી જાણી જોઇને મનની અસ્વસ્થતા ચાલુ રાખવી અને પોતાની નિદ્રામાં ભંગ કરવો એ તો તમને પાલવી શકેજ નહિ. એ રીતનો શ્રમ અને ઘસારો તમને પાલવી શકશે નહિ. તે તમારૂં ઘણું સત્ત્વ ચૂસી લેશે. જીવન એટલું બધું ટુંકું છે, સમય એટલો બધો કિંમતી છે કે તેનો કોઇ પણ ભાગ નિષ્ફળ, આરોગ્યવિનાશક વિચારોમાં ખર્ચી શકાય નહિ. ચોવીસ કલાકમાં નિદાન એકવાર શાંતિ ધારણ કરજો. તમારા સુખના શત્રુઓને તમે શયન કરો ત્યારે તમારા ચારિત્ર્યમાં પોતાની કંગાલ પ્રતિમાઓ અધિકાધિક ઉંડી અંકિત કરવા દેવાનું તમને પાલવી શકશે નહિ. તે સર્વને દૂર કરો. પ્રત્યેક રાત્રે શુદ્ધ બનીનેજ શયન કરો.

જો દિવસે તમે બીજાઓ સાથેના વ્યવહારમાં ક્રોધ, મૂર્ખતા કે દુષ્ટતા વાપરી હોય, વેર, ઇર્ષ્યા કે દ્વેષ કર્યો હોય, તો રાત્રે તમે તમારૂં મન નિર્મળ બનાવજો અને નવેસરથી જીવનનો પ્રારંભ કરજો. "ક્રોધ કરીને પોતાનીજ શાંતિનો ભંગ કરશો નહિ" એ સંત પૉલની આજ્ઞાનું પાલન કરજો.

રાત્રે સુતા પૂર્વે જો અશાંતિદાયક કે ખરાબ વિચારો દૂર કર-

વાનું કામ તમને કઠિન લાગતું હોય તો કોઇક સારો પ્રોત્સાહક ગ્રંથ વાંચજો; તમારી કરચલીઓ દૂર કરે અને તમને શાંતિ આપે, તમને જીવનની ખરી ભવ્યતા અને સુંદરતા દર્શાવે અને તમારી ક્ષુદ્રતા, સંકુચિતતા તથા ખરાબ વિચારોને માટે તમને લજ્જિત કરે એવું કોઇક પુસ્તક વાંચજો.

આનંદદાયક સંસ્મરણો અને મહાન આશાઓથી તમારા મનને ભરી દેજો. તમે જેવા પુરુષ કે સ્ત્રી બનવા માગતા હો તેવા સુખી, બલિષ્ટ અને સમૃદ્ધિશાળી પુરુષ કિંવા સ્ત્રીની કલ્પના કરજો. વિશાળ હૃદયના, ઉદાર હૃદયના મહાન પુરુષ અથવા સ્ત્રી બનવાનો વિચાર આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરજો. સૂતી વખતે આવા સુંદર વિચાર કરવાની આદત અતિ અલ્પ સમયમાં તમારા જીવનમાં સુંદરતા આણશે.

આ પ્રકારના થોડા સમયના અભ્યાસ પછી તમે તમારી મનોવૃત્તિ કેવી શીઘ્રતા અને સંપૂર્ણતાથી બદલી નાખી શકો છો તે જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થઇ જશો.

એક આગેવાન વ્યાપારીએ થોડા સમયપર મને કહ્યું હતું કે તેની મહાન દુર્બળતા એ હતી કે તે શયન કર્યા પછી વિચાર કરતો બંધ પડી શકતો ન હતો. આ માણસ દિવસે બહુ પ્રવૃત્તિ અને ઉદ્યોગ કરે છે, તેનું શારીરિક બંધારણ નાજુક છે અને તેનું મગજ દિવસે જેમ અત્યંત ક્રિયાશીલ રહે છે તેમ તે શયન કર્યા પૂર્વે અને પછી પણ અત્યંત પ્રવૃત્તિશાળી રહે છે. આ પ્રકારે તેની એટલી બધી નિદ્રા લૂંટાઇ જાય છે કે બીજે દિવસે તે સંપૂર્ણતઃ થાકી ગયેલો જણાય છે.

મેં તેને સલાહ આપી કે " તમે તમારી ઓફિસનું દ્વાર બંધ કરો તેની સાથેજ તમારા મગજમાંથી વ્યાપાર સંબંધી વિચાર

કાઢી નાખજો. સાંજે તમે ઘેર જાઓ ત્યારે જેમ તમે તમારો પોશાક બદલી નાખો છો તેવી રીતે જ્યારે તમે દિવસનું કામકાજ બંધ કરો ત્યારે તમે તમારા વિચારનો પ્રવાહ પણ બદલી નાખજો અને તેને બદલે તમારી સ્ત્રી અને તમારાં બાળકોનો વિચાર કરજો. તેમના આનંદનો અને તેમનાં હિતોનો વિચાર કરજો; તેમની સાથે વાર્તાલાપ કરજો; તેમની સાથે રમત ગમત કરજો; કોઈ હાસ્યરસથી ભરેલી અથવા મનને આનંદ આપે એવી વાર્તા અથવા તમારી ધંધા સંબંધી ચિંતા દૂર કરીને તમારામાં ઉચ્ચ વિચારો પ્રેરે એવો કોઇક પ્રોત્સાહક રસિક ગ્રંથ વાંચજો; દૂર સુધી પગે ચાલીને અથવા ઘોડાપર બેસીને ફરવા જજો; તમારાં ફેફસાં બળદાયક, સુમધુર, તાજી હવાથી ભરજો; તમારી આસપાસ દૃષ્ટિપાત કરજો અને પ્રકૃતિના સૌંદર્યનું અવલોકન કરજો; વ્યાપાર સંબંધી કામકાજનો પરિત્યાગ કર્યા પછી આનંદ અને રમતગમતને માટે કોઇ રુચિકર કામ હાથ ધરજો; તમારા મનને કાબુમાં રાખજો. મનનું વર્ચસ્વ અને અત્યાચાર સહન કરશો નહિ. તમારા શયનગૃહમાં, જ્યાં તમારી હમેશાં દૃષ્ટિ પડે એવા અગ્રસ્થાને " અહિંઆં વિચારને માટે સ્થાન નથી " એ મુદ્રાલેખ મોટા ચકચકિત અક્ષરોમાં લખીને ટાંગજો. જ્યારે તમે શયન કરો ત્યારે સર્વ પ્રકારના વિચારો બંધ કરજો; પ્રત્યેક સ્નાયુને વિશ્રાંતિ આપજો; શરીર કે મનને લેશ પણ શ્રમ આપશો નહિ; આમ કરવાથી અલ્પ સમયમાંજ તમને એક નાના બાળકના જેટલી સરલતા અને સ્વાભાવિકતાથી મધુર બળદાયક નિદ્રા આવતી જણાશે. "

આ માણસના જેવા દુઃખથી જે લોકો પીડાતા હોય તેમને હું આ જ સલાહ આપું છું, કારણ કે એ સલાહ તેના સંબંધમાં બહુ ફળદાયક નિવડી છે.

સુતી વખતે મસ્તિષ્કનાં દ્વાર બંધ કરી દેવાં, પોતાની જાતને

કાબુમાં રાખવી, અનંતની સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરવું, પોતાની આસપાસનાં માણસોની સાથે સહાનુભૂતિ રાખવી, જગતની સાથે સહાનુભૂતિ રાખવી અને ખિન્નતા કે ગુસ્સો ઉત્પન્ન કરે એવી પ્રત્યેક વસ્તુ, તિરસ્કાર, ઇર્ષ્યા, દ્વેષ કે જે તમારી શાંતિ અને સુખના શત્રુ છે તેમને દૂર કરવા એ એક મહાન કલા છે. છતાં એ એક એવી કલા છે કે જે સર્વ જણ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

પ્રત્યેક જણ ધારે તો વાંચન કે ચિંતનદ્વારા સમસ્ત અશાંતિદાયક વિચારો, પ્રત્યેક ખરાબ ભાવના, વદનપરથી ક્રોધનાં ચિન્હો અને મનમાંથી ખરાબ વૃત્તિઓ દૂર કરી શકે છે અને પ્રસન્ન ચિત્તે શયન કરી શકે છે.

જો તમે યોગ્ય પ્રકારની મનોવૃત્તિ સહિત રાત્રે શયન કરશો તો પ્રાતઃકાળમાં તમે અદ્દભુત શાંતિ, બળ અને પ્રસન્નતા સહિત ઉઠશો અને પરમ આનંદપૂર્વક તમારો દિવસ વ્યતીત થશે; પરંતુ જો તમે ચિંતા, વ્યગ્રતા, ઇર્ષ્યા, દ્વેષ આદિ ખરાબ મનોવૃત્તિઓ સહિત શયન કરશો તો આવું પરિણામ આવશે નહિ.

સૂતી વખતે પ્રભુભક્તિ કરવી પરમ લાભદાયક છે, કારણ કે તેથી મનને શાંતિ અને સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત થાય છે; અને સર્વ ભય, ચિંતા તથા વ્યાકુળતા દૂર થઇ ઉચ્ચ, ઉદાત્ત વિચારોને જન્મ મળે છે.

શાંતિદાયક, આરોગ્યદાયક, સુખદાયક નિદ્રાને માટે તમારા મનને આગ્રહપૂર્વક તૈયાર કરવાથી તમને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થશે અને તમારૂં યૌવન દીર્ઘકાળ સુધી ટકશે. એથી પણ વિશેષ મહત્ત્વની વાત એ છે કે તમારા આરોગ્યપર અને તમારી ચારિત્ર્યરચનાપર તેની ઘણી અસર થશે. શયન કર્યા પૂર્વે મનોમંદિરમાંથી સર્વ અશાંતિ, ભ્રમ, તિરસ્કાર, વૈર અને ઉદાસી તથા નિરાશા ઉત્પન્ન કરનાર પ્રત્યેક વસ્તુને દૂર કરવાની ટેવથી અને આગ્રહપૂર્વક મનમાં સુંદર ચિત્રો

ધારણ કરવાની તથા ઉન્નત અને ઉત્તમ વિચારો કરવાની આદતથી વખત જતાં તમારૂં સમગ્ર જીવન પરિવર્તિત થઈ જશે.

હવે આપણે જાણવા લાગ્યા છીએ કે આપણામાં રહેલા મહાન આત્મામાં પ્રચંડ શક્તિ સુષુપ્ત દશામાં રહેલી છે અને નિદ્રા દરમ્યાન જ્યારે બાહ્ય જગત તથા તેની ઘણી બાધકારક સ્થિતિઓ ગેરહાજર હોય છે ત્યારે આ ગુપ્ત શક્તિ બહુ ઉત્તેજિત થતી જણાય છે.

નિદ્રા દરમ્યાન આપણા અર્ધ જાગૃત મગજમાં કેટલી પ્રવૃત્તિ–કેટલી અનિયંત્રિત પ્રવૃત્તિ–ચાલી રહેલી હોય છે તે આપણે જાણતા નથી.

કેટલીકવાર નિદ્રા દરમ્યાન એકાદ કઠિન પ્રશ્નનો નિર્ણય થઇ જાય છે. આપણે પ્રાતઃકાળમાં ઉઠીએ છીએ ત્યારે આપણને તે પ્રશ્ન ભિન્ન સ્વરૂપમાં જણાય છે. કોઇ વાર રાત્રે આપણે જે કામ કરવાને બહુ આતુર હોઇએ અને જે કરવામાં આવતાં બહુ નુકશાનકારક થઇ પડવાનો સંભવ હોય તે સવારે આપણને મૂર્ખતાભરેલું અને ખોટું લાગે છે. આનું કારણ વસ્તુતઃ આપણે જાગૃત દશામાં તે વિષે બહુ વિચાર કરીએ છીએ તે હોતું નથી, પરંતુ એ હોય છે કે આપણા અર્ધ જાગૃત મસ્તિષ્કમાંની કોઇક વસ્તુ ઘણીવાર નિદ્રા દરમ્યાન કઠિન પ્રશ્નો–આપણને જાગૃત સ્થિતિમાં મુંઝવણમાં નાખનાર પ્રશ્નોનો નિર્ણય આપણે માટે કરી મૂકે છે.

મહાન ગણિતશાસ્ત્રીઓ, વૈજ્ઞાનિકો અને ખગોળશાસ્ત્રીઓ ઘણીવાર જાણીને આશ્ચર્યચકિત થયા છે કે જે અતિ કઠિન પ્રશ્નોનો નિર્ણય તેઓ દિવસે કરી શકતા ન હતા તેનો નિર્ણય નિદ્રા દરમ્યાન કેશાજ દેખીતા પ્રયત્ન વિના થયો છે.

આ વાતમાં કાંઇ પણ શંકા નથી કે આપણું નૈતિક શિક્ષણ અને ચારિત્ર્યરચના ઘણે અંશે નિદ્રા દરમ્યાન અર્ધ

જાગ્રત દશામાં ચાલે છે અને સુતી વખતે જે માનસિક ક્રિયાઓ ચાલે છે તે રાત્રે ચાલુ રહે છે. એટલા માટે આ ભેદભરેલી અર્ધ જાગૃત શક્તિને યોગ્ય માર્ગે વાળવામાં કેટલો અદ્‌ભુત લાભ રહેલો છે તે આપણે તત્કાળ સમજી લેવો જોઇએ.

મારા પરિચયના કેટલાક માણસોએ રાત્રે શયન કરતી વખતે શાંતિદાયક અને પ્રોત્સાહક વિચારો કરીને અદ્‌ભુત રીતે પોતાની જાતને સુધારી છે.

આ રીતે તે લોકોએ ચીઢિયો સ્વભાવ અને ઇતર દુર્ગુણો દૂર કર્યા છે. નિદ્રા પૂર્વે શક્તિ, સામર્થ્ય, આરોગ્ય અને તારુણ્યના વિચાર કરવાથી મનુષ્યને અત્યંત નવું બળ પ્રાપ્ત થાય છે; અને આ વિચાર ખાસ કરીને વૃદ્ધાવસ્થા તરફ ઢળતા માણસોને બહુ લાભદાયક થઇ પડે છે.

જેઓ ઉદાસીના ભોગ થઈ પડેલા હોય છે તેઓ જો શયન કર્યા પૂર્વે આગ્રહપૂર્વક પોતાના ભ્રામક વિચારોને હાંકી કાઢશે અને તેને બદલે આનંદ, ઉત્સાહ, આશા વગેરેને લગતા ઉલ્લાસજનક વિચારો કરશે તો અતિ અલ્પ સમયમાં તેમની ઉદાસી દૂર થશે.

જો આપણને નિર્ધનતા પીડા કરતી હોય તો આપણે શયન કર્યા પૂર્વે એવો વિચાર કરવો કે સૃષ્ટાએ પ્રત્યેક જણને માટે જીવનની સર્વ સગવડો અને આવશ્યક વસ્તુઓ પૂરતા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરી છે અને તે માટે આપણે ચિંતા કરવાની કાંઇ પણ જરૂર નથી; અને દરિદ્રતાનો વિચાર કરવાને બદલે હવે આપણે સમૃદ્ધિ અને શ્રીમંતાઇનો વિચાર મનમાં ધારણ કરવો. આમ કરવાથી આપણે આપણા અર્ધ જાગૃત યાને ગુપ્ત મનને આવશ્યક અને અપેક્ષિત વસ્તુઓને આપણા તરફ આકર્ષવાને પ્રેરીએ છીએ.

જો આપણામાં કાંઇ દોષ કે દુર્બળતા હોય તો આપણે શયન

કર્યા પૂર્વે દ્રઢતા અને આગ્રહપૂર્વક તેનાથી વિરુદ્ધ ગુણનો વિચાર કરવો. આમ કરવાથી આપણને અપેક્ષિત ગુણ જરૂર પ્રાપ્ત થશે. જો કોઇ દુર્ગુણને જીતી લેવાની આપણી ઇચ્છા હોય તો આપણે સદ્‌ગુણ-સંપન્નતાનો વિચાર ધારણ કરવો, એટલે આપોઆપજ તે આપણામાં આવવા માંડીને તે અવગુણનું સ્થાન લેશે.

આમ કરવાથી અનેકોનો ક્રોધી સ્વભાવ, મદ્યપાનની ટેવ, સ્વાર્થિતા, ઠગવાની ટેવ અને સર્વ પ્રકારની દુષ્ટતા તથા અનીતિ દૂર થઇ છે.

ખાસ કરીને બાલકોપર શયન કરતી વખતના અર્ધજાગૃત દશાના વિચારની અસર ઘણી થાય છે. આનું કારણ એ છે કે ખાસ કરીને બાલકોના મગજ અર્ધજાગૃત દશામાં બહુ પ્રવૃત્તિશાળી હોય છે.

આ વખતે તેમનાં મગજપર જે સત્યો ઠસાવવામાં આવે છે તે તેમને અધિક સરળતાથી યાદ રહી જાય છે અને જાગૃત દશામાં ઠસાવવામાં આવેલાં સત્યો કરતાં તે સત્યો જાગૃત સ્થિતિમાં અમલમાં મૂકાવાનો વિશેષ સંભવ હોય છે. કારણ કે બાલકો જ્યારે અર્ધજાગૃત સ્થિતિમાં હોય છે ત્યારે તેઓ શીખામણનો અનાદર કરી શકતાં નથી. ×

પ્રાચીન આર્ય માતા મદાલસાએ પોતાનાં સંતાનોને પારણામાં સૂવાડતાં સૂવાડતાં **शुद्धोसि बुद्धोसि निरंजनोसि संसार माया परिवर्जितोसि** ઇ૦ હાલરડાં ગાઇને જીવનમુક્ત બનાવ્યા હોવાનું દૃષ્ટાંત આપણામાં પ્રસિદ્ધજ છે. "ભાઇ તો મારો ડાહ્યો, પાટલે બેસી ન્હાયો; પાટલો ગયો ખસી, ને ભાઈ હડ્યો છે હસી; ભાઇની માસી માતી, ને માટલે પાણી લાતી." પ્રકારનાં હાલરડાં પણ સદ્‌ગુણપ્રેરકજ છે. અજ્ઞાનજન્ય દુર્દશાઓ અને હાલનું ગોટપીટિયું, ગોખણિયું, આત્મનો નાશ કરનારું ફેન્સી તથા ખર્ચાળ બનાવનારું અને સંતાનોને હલકા નોકરો

નિદ્રા દરમ્યાન બોધ આપવાથી કેટલાંક બાલકોના દુર્ગુણો દૂર થવાના દાખલા થોડા વખતપર બન્યા છે.

બાલકોની બિમારી દરમ્યાન પણ આવો બોધ આપવાની પદ્ધતિ અસરકારક નિવડી છે. એ ઉપરથી સમજાય છે કે બાલક જ્યારે બેભાનીમાં કે અર્ધજાગૃત દશામાં હોય ત્યારે તેના મગજપર કેટલી બધી સ્હેલાઇથી અસર કરી શકાય છે.

જો એક બાલક સ્વભાવથીજ બ્હીકણ અને ભૂતના તૂતથી, અંધારાથી અથવા બીજી કોઇ વસ્તુથી બ્હીતું હોય તો તે શયન કરે ત્યારે તેની માતા જો તેને બોધ આપે તો તે દુર્બળ હોય તોપણ તેનો ભય મોટે ભાગે દૂર થયા વિના રહેતો નથી.

જો તે દુર્બલ, નાજુક કે બિમાર હોય તો તેની માતા તેને આરોગ્ય, શક્તિ, બળ અને શાંતિના વિચાર સહેલાઇથી પ્રેરી શકે; અને જો તે બ્હીકણ હોય તો વિશ્વાસ અને હિંમતના વિચાર સહજમાં પ્રેરી શકે.

જે બાલક અભ્યાસ કરવામાં મંદ હોય અથવા શાળામાં નિષ્ફળ નિવડયું હોય તેને સફળતાના વિચાર પ્રેરવાથી ઘણીવાર તેનામાં અદ્ભુત શ્રદ્ધા અને આશા ઉત્પન્ન થાય છે.

બાલક જ્યારે ઉંઘવા માંડે ત્યારે જો તેની માતા, જાણે તે જાગૃતજ હોય તેવી રીતે તેને બોધ આપે તો તેનાપર જાગ્રદવસ્થામાં આપેલા બોધ કરતાં પણ ઘણી વધારે અસર થશે, કારણકે જાગૃત સ્થિતિમાં બાલકના મનમાં જે દુરાગ્રહ, પ્રતિકાર કરવાની સ્વાભાવિક

તથા નોકરાણીઓને ઉછેરવા સોંપનારૂં શિક્ષણ; એ બંનેને પ્રતાપે જે કેટલીક શુભ બાબતોનું સત્યાનાશ દેશમાં વળાવું રહ્યું છે તેમાં આ "હાલરડાં"ની બાબત પણ એક છે.   —સંપાદક.

વૃત્તિ અને મના કરેલું કાર્ય કરવાની વૃત્તિ હોય છે તે તે વખતે દબાઇ ગયેલી હોય છે અને તે પોતાની માતાનો બોધ શાંત રીતે, સ્વાભાવિક રીતે અને શંકા ઉઠાવ્યા વિના સાંભળે છે માટે જે જે શાણી માતાઓ પોતાનાં બાલકોને આવા પ્રકારે દુર્જનતાને બદલે સજ્જનતાનો, તિરસ્કાર અને દ્વેષને બદલે પ્રેમનો અને સ્વાર્થિતાને બદલે નિઃસ્વાર્થિતાનો બોધ આપશે તેમને અલ્પ સમયમાંજ તેમની મનોવૃત્તિઓમાં મહત્ત્વનો ફેરફાર થયેલો જણાશે. તેમનામાં વિશ્વાસ, આશા, પ્રેમ, આનંદ, હિંમત, આત્મશ્રદ્ધા, શુદ્ધતા, વગેરે સમસ્ત ઉચ્ચ અને ઉદાત્ત ગુણો આવી રીતે પ્રેરીને તેમના સ્વભાવમાં અદ્ભુત ફેરફાર કરવાને તેઓ શક્તિમાન થશે.

એવો પણ સમય આવશે કે જ્યારે સમસ્ત માતાઓ, બાલકને સદ્ગુણી અને સચ્ચારિત્ર્યવાન બનાવવામાં સદ્બોધનું મહત્ત્વ કેટલું છે તે સમજશે અને તે સમજણને અમલમાં આણશે.

અત્યારે પણ થોડીક માતાઓ આવા પ્રકારના સદ્બોધના સામર્થ્યનો સ્વીકાર કરી ચૂકી છે, પરંતુ આગામી યુગમાં તો ચારિત્ર્યરચના અને જીવનપરિવર્તન કરવાની તેની અદ્ભુત શક્તિથી કોઇ પણ અજ્ઞાત રહેશે નહિ.

અત્યારસુધી જે માતાઓએ આ રીતે સદ્બોધ આપવાનો પ્રયત્ન કર્યો ન હોય તેઓ જો હવે તેમ કરવા માંડશે તો ખાત્રી છે કે શયન કર્યા પૂર્વે શુદ્ધ અને ઉચ્ચ વિચારોથી બાલકોનાં મગજ ભરી નાખવાના ચાલુ અભ્યાસને પરિણામે થોડાજ સમયમાં જે સુંદર પરિણામો આવશે તે જોઇને તેઓ આશ્ચર્યચકિત થઇ જશે.

મારી ખાત્રી છે કે જેઓ પોતાની જાતને પણ આ પ્રકારે બોધ આપવાનો પ્રયત્ન કરશે તેમને શયન કર્યા પૂર્વે મનમાંથી સર્વ ચિંતા અને વ્યાકુળતા, ઇર્ષ્યા અને દ્વેષ, બુદ્ધિને આચ્છાદિત કરી નાખનારી

વસ્તુ દૂર કરવામાં અને અપેક્ષિત વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવામાં સફળતા મળ્યા વિના રહેશે નહિ.

જ્યારે તમે શયન કરો ત્યારે દરરોજ આ વાતની અવશ્ય તપાસ કરીનેજ સૂજો કે એ સમયે તમારા મગજમાં માત્ર તમને અધિક સારા પુરુષ કે અધિક સારી સ્ત્રી બનવામાં સહાય કરે એવીજ સ્થિતિ—એવાજ વિચારો—રહેલા હોવા જોઇએ.

તમે શયન કરો ત્યારે તમારા મનમાંથી કાળાં ચિત્રો અને દુર્વૃત્તિઓને દૂર કરજો અને માત્ર સુંદર ચિત્રો તથા આશા અને પ્રત્યેક પ્રાણી પ્રત્યે સહાનુભૂતિના વિચારોજ ધારણ કરજો; સૂતી વખતે નિષ્ફળતા, રંકતા, અશાંતિ, નિરુત્સાહ, નિરાશા, શોક, લાચારી કે ઉદાસીના વિચાર લેશ માત્ર પણ કરશો નહિ.





પ્રકરણ ૫ મું.—યોગ્ય ચિંતન દ્વારા આરોગ્યપ્રાપ્તિ.

"મનની ઉચ્ચતા ઔષધિથી રૂઝવી ન શકાય એવા ઘાવોને પણ રૂઝવી નાખે છે."

—કાર્ટરાઈટ.

"પોતાનું કાર્ય મનુષ્યને સુધારવું પડે એવી અપૂર્ણ રીતે પ્રભુએ પોતાનું કામ જરા પણ કર્યું નથી."

હાર્વર્ડ વિશ્વવિદ્યાલય વાળા અધ્યાપક જેમ્સ જણાવે છે કે "કેટલાક લોકો હવે આત્મવિદ્યાથી થતી રોગનિવૃત્તિમાં અને આત્મવિદ્યાનાં ઇતર સ્વરૂપોમાં શ્રદ્ધા રાખતા થવાથી હાલ આપણે પુષ્કળ નવીન વિચારો પ્રસાર પામતા જોઇએ છીએ અને એ વિચારો ખરેખર આરોગ્યદાયક તથા આશાજનક છે. એ વિચારોના પ્રતાપે અનેક મનુષ્યોને ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના નાના મોટા લાભો અને શક્તિઓ ભિન્ન ભિન્ન સ્વરૂપમાં પ્રાપ્ત થાય છે. ચિંતા કરાવનારી વસ્તુઓપર ધ્યાન નહિ આપવું, ચિત્તને એકાગ્ર કરવું, આનંદી બનવું, મિલનસાર સ્વભાવ રાખવો, દૃઢતા ધારણ કરવી, એ શક્તિઓ મનુષ્યને એનાથી અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. મારા પરિચયનો એક ભલામાં ભલો માણસ હાલમાં વક્ષસ્થળમાં થયેલા નાસુરથી પીડાય છે. વૈદ્યોને તે માનતો નથી. તે ડહાપણભરેલું છે કે ગેરડહાપણ-

ભરેલું છે તેની તુલના હું કરતો નથી, પરંતુ વિચાર શું કરી શકે છે તેના દ્રષ્ટાંત તરીકેજ માત્ર હું તેની વાત અત્રે ટાંકું છું. પોતાના મનોબળથી તે મહિનાઓ થયાં સાજો રહ્યો છે અન્યથા તે હતોત્સાહ બની ગયો હોત અને શય્યાવશ થયો હોત. વિચારબળથી તેનું દુઃખ અને દૌર્બલ્ય દૂર થયું છે અને હવે તે આનંદી તથા પ્રવૃત્તિશાળી જીવન ગાળી શકે છે એટલુંજ નહિ પણ તેનું જીવન તેની આસપાસનાં માણસોને માટે અસાધારણ લાભદાયક નિવડયું છે."

પોતાના આરોગ્યનો આધાર કેટલે બધે અંશે સદ્વિચાર ઉપર રહેલો છે તે ઘણા થોડા લોકો જાણે છે. જો તમે અનારોગ્ય અને વ્યાધિના વિચાર કરશો તો તે વસ્તુ તમારા શરીરમાં મૂર્તિમંત થયા વિના રહેશે નહિ. તમારો એ વિચાર શરીરમાં કોઇ સ્થળે પણ પ્રદર્શિત થશેજ. જો તમે આરોગ્ય સંબંધી વિચાર કરશો તો તમને આરોગ્યજ પ્રાપ્ત થશે અને અનારોગ્ય વિષે વિચાર કરશો તો તમને વ્યાધિજ પ્રાપ્ત થશે. જે માણસ નિરંતર પોતાના મનમાં અપવિત્રતાનાં ચિત્રો ધારણ કરે છે તે પવિત્ર રહે એ જેમ અશક્ય છે, તેમ વ્યાધિના વિચાર કરી આરોગ્ય સંપાદન કરવું એ પણ અશકયજ છે. **મનમાં જો વ્યાધિ હોય તો શરીરમાં સ્વસ્થતા હોઇ શકેજ નહિ.**

આરોગ્યનો ઝરો જો કોઇ પણ સ્થળે ભ્રષ્ટ બનતો હોય તો તે તેના મૂળમાં—એટલે કે વિચારમાં અને આદર્શમાં—જ ભ્રષ્ટ બને છે.

અમુક અમુક મનોવૃત્તિઓની અસર અમુક અમુક અવયવો ઉપર તો ખાસ કરીને થતી જણાય છે. અત્યંત સ્વાર્થિતા, લોભ અને ઇર્ષ્યા ખાસ કરીને યકૃત અને તલ્લી ઉપર અસર કરે છે. તિરસ્કાર અને ક્રોધ મૂત્રાશયના રોગને બહુ વધારી મૂકે છે. દ્વેષ યકૃત અને હૃદય ઉપર ગંભીર અસર કરે છે.

મનમાં જો ભય, ચિંતા કે વ્યાકુળતા હોય તો હૃદયપર તેની શીઘ્ર અસર થાય છે. આ વાતમાં કાંઈ પણ શંકા નથી કે મન જો હમેશાં ચિંતા, વ્યગ્રતા કે દ્વેષથી ભરેલું રહેતું હોય તો તેથી હૃદયમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. મનની અસ્વસ્થતા દ્વારા ઉત્પન્ન થયેલા હૃદયના વ્યાધિઓથી હજારો લોકો મરણ પામ્યા છે.

લંડનના "લૅન્સેટ" પત્રમાં ડૉ૦ સ્નો ખાત્રીપૂર્વક જણાવે છે કે પુષ્કળ માણસોને નાસુરનું દર્દ–ખાસ કરીને વક્ષસ્થળ અને ગર્ભસ્થાનમાંનાં નાસુરો–મનની વ્યાકુળતા અને ચિંતાને લીધે થાય છે. ડૉ૦ ચર્ટન 'બ્રિટિશ મેડિકલ જર્નલ'માં જણાવે છે કે કમળાનો વ્યાધિ ચિંતાને લીધે થાય છે.

અશાંતિદાયક વિચારથી યકૃત ઉપર બહુ ગંભીર અસર થાય છે. મનને મોટા ધક્કા પહોંચવાથી–ખાસ કરીને વારંવાર અત્યંત ક્રોધ કરવાથી–ઘણીવાર કમળો થાય છે.

આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે દીર્ઘકાલિન નિરાશા અને વ્યાકુળતાથી ઘણા લોકોની પ્રકૃતિ પિત્તપ્રધાન બની જાય છે.

ડૉ૦ મર્ચિસન કે જેમનાં વચનો અતિ પ્રમાણભૂત ગણાય છે તેઓ જણાવે છે "યકૃતના પ્રારંભિક વ્રણનું કારણ એટલી બધીવાર દીર્ઘકાલિન ચિંતા અથવા વ્યગ્રતાનું જણાયું છે કે તે જાણીને હું આશ્ચર્યચકિત થયો છું. આ જાતના કેસો એટલા બધા બન્યા છે કે તેમને માત્ર દૈવયોગ તરીકે ગણીજ શકાય નહિ."

ત્વચાના ધર્મોપર લાગણીઓની અસર થાય છે. સર બી. ડબ્લ્યૂ. રિચર્ડસન પોતાના "વ્યાધિનું ક્ષેત્ર" એ નામના ગ્રંથમાં જણાવે છે કેઃ–

"અત્યંત માનસિક પરિશ્રમ કરવાથી ચામડી ફાટી જાય છે. વ્રણ, નાસુર, કેન્સર અને ઉન્માદમાં મનોવૃત્તિ અગાઉથી બગડે છે. વસ્તુતઃ મનનીજ અસરથી ઉત્પન્ન થતા અનેક શારીરિક રોગો વિષે

આપણે બહુજ થેાડું જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ."

આપણે વ્યાધિનું ચિંતન કરીને કદિ પણ આરેાગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકીશું નહિ; અપૂર્ણતાનેા વિચાર કરીને કદિ પણ સંપૂર્ણતા મેળવી શકીશું નહિ; તેમજ અસ્વસ્થતાનેા વિચાર કરીને કદિ પણ સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરી શકીશું નહિ.

આપણે આપણા મનમાં નિરંતર આરેાગ્ય અને સ્વસ્થતાનેા ઉચ્ચ આદર્શ રાખવેા જોઇએ; અને આપણે જેવી રીતે અપરાધ કરવાની લાલચની સામે થઇએ છીએ તેવીજ રીતે આપણે અશાંતિના પ્રત્યેક વિચારની-શાંતિના પ્રત્યેક શત્રુની—સામે યુદ્ધ કરવું જોઇએ. તમારી પ્રકૃતિની જે સ્થિતિ તમે ઇચ્છતા ન હેા તે વિષે કદિ પણ વાતચીત કે ચર્ચા કરશેા નહિ. તમારી વેદનાઓનેા વિચાર કરશેા નહિ કિંવા રેાગનાં ચિન્હેા તપાસશેા નહિ. વૈદ્યેા જણાવે છે કે જે માણસ પેાતાની પ્રકૃતિનેા અભ્યાસ કર્યા કરે છે, પેાતાની જાત વિષે નિરંતર વિચાર કર્યા કરે છે અને પેાતાના રેાગનાં લક્ષણેા તપાસ્યા કરે છે અને રેાગનું લેશ પણ ચિન્હ જણાતાં ગભરાઇ ઉઠે છે તે કદિ પણ નિરેાગી રહી શકતેા નથી.

વાંચનાલયેા અને પુસ્તકશાળાઓના કારકુનેા જણાવે છે કે પાઠકેા વૈદક સંબંધી પુસ્તકેાની માગણી વધારે કરે છે. જેઓ પેાતાને કેાઇક ખાસ રેાગના ભેાગ થઇ પડેલા માને છે તેમને ઘણીવાર તે રેાગ સંબંધી સમસ્ત લખાણ વાંચવાની તીવ્ર ઇચ્છા થાય છે. જ્યારે તેમને જણાય છે કે તે રેાગના લેખમાં દર્શાવેલાં કેટલાંક ચિન્હેા તેમનાં પેાતાનાં ચિન્હેાની સાથે મળતાં આવે છે ત્યારે તે રેાગ તેમને લાગૂ પડેલેા છે એવી તેમને વિશેષ ખાત્રી થાય છે અને આ ખાત્રીનું બળ ઘણી વાર તેમની સ્વસ્થતાના માર્ગમાં સૈાથી મહાન વિઘ્નરૂપ થઇ પડે છે.

વિવિધ કલ્પનાઓ ધરાવનારા નાજુક પ્રકૃતિના માણસો જીવનને ક્વચિતજ સંપૂર્ણ શાણપણ અને નિર્વિકાર દ્રષ્ટિથી જુએ છે. તેમની વિચારશક્તિ ભ્રષ્ટ બની જવાનો અને તેઓ કાગનો વાઘ બનાવી દે એવો બહુ સંભવ હોય છે. જરા દુઃખ કે પીડા થાય તો તેઓ તેને મોટું સ્વરૂપ આપે છે અને તેને કોઇ ભયંકર રોગનું લક્ષણ ગણે છે. આ લોકોની ઉપર વંશપરંપરાગત રોગની માન્યતા પ્રબળ અસર કરે છે. જો તેમનો કૌટુમ્બિક ઇતિહાસ વ્યાધિથી પરિપૂર્ણ હોય, જો તેમના પૂર્વજો ક્ષય, નાસુર અથવા બીજા કોઇ ભયંકર રોગોથી મરણ પામ્યા હોય, તો આ ભયંકર વ્યાધિઓ પૈકી એક અથવા એના ભોગ તેઓ થઇ પડશે એમ તેઓ ખાત્રીપૂર્વક માને છે. જેથી તેમનાં જીવન ભયમાં ને ભયમાં વ્યતીત થાય છે, તેમના આરોગ્યને ગંભીર હાનિ થાય છે અને તેમના કાર્યની શક્તિ મંદ પડી જાય છે.

મસ્તકપર આવો ભય હમેશાં ઝઝૂમી રહેલો હોય ત્યારે જીવન ગાળવું કેટલું ભયંકર થઇ પડે છે! મૃત્યુના ભૂતને નિરંતર સાથે લઇને ફરવું, અને દીર્ઘકાળ જીવવું નથી એવી દ્રઢ માન્યતા સહિત–કોઇ પણ સમયે વિકાસ પામે અને તમારો અંત આણે એવાં ભયંકર વ્યાધિનાં બીજો તમારામાં રહેલાં છે એવી ખાત્રી સહિત–જીવન ગાળવું એ કેટલું મૂર્ખતાભરેલું અને સર્વશક્તિસંહારક કાર્ય છે!

ધારો કે એક માણસ પાઠશાળાના અને ધંધા વિષયક શિક્ષણ લેવામાં વર્ષોનાં વર્ષો વ્યતીત કરે છે અને તે ઉપરાંત ખાસ ધંધો શીખવામાં બીજાં કેટલાંક વર્ષો ગાળે છે અને તે સર્વ સમય તેના મનમાં એવો ભય રહ્યા કરે છે કે કોઇક ભયંકર વંશપરંપરાગત વ્યાધિથી તેનું અકાળ મૃત્યુ થવાનો સંભવ છે! આ ભય એકાદ નેપોલિયન જેવાની પણ મહત્વાકાંક્ષાનો નાશ કરવાને પૂરતો છે.

હું નાજુક પ્રકૃતિનાં કેટલાંક એવાં માણસોને ઓળખું છું કે

જે પોતાના મનમાં નિરંતર અશાંતિ અને અસ્વસ્થતાના વિચારોજ કર્યા કરે છે. તેઓ હમેશાં પોતાની વેદનાઓ વિષેના વિચાર અને ચર્ચા કરે છે. તેઓ પોતાના રોગનાં લક્ષણો તપાસે છે અને તેમનો અભ્યાસ કરે છે, અને અંતે તેઓ જેની પ્રતીક્ષા કરે છે તે તેમને પ્રાપ્ત થાય છે! બીજી વસ્તુ તેમને પ્રાપ્ત થઇ શકેજ નહિ. જો આથી ભિન્ન પ્રકારના વિચાર કરવામાં આવે—વ્યાધિને બદલે આરોગ્યતાના વિચાર કરવામાં આવે—તો ઘણા દર્દીઓ ઔષધ વિના સાજા થાય, કેમકે આરોગ્યના વિચાર એ જગતમાં મહાનમાં મહાન ઔષધ છે.

"આજે મને ઠીક લાગતું નથી," "મને અસ્વસ્થતા જણાય છે," "હું દુર્બળ છું," "હું અર્ધો માંદા જેવો રહ્યા કરૂં છું," "મારો ખોરાક મને અનુકૂળ પડતો નથી," "ગઇ રાત્રે મને ઉંઘ બરાબર ન આવી, તેથી આજે હું બહુ કામ કરી શકીશ નહિ," એવા એવા વિચારો નિરંતર મનમાં ધારણ કરવાથી ઘણા માણસો પોતાની કાર્યશક્તિને ઘટાડી નાખે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ સદાકાળ બિમાર, અર્ધ બિમાર અથવા અશક્ત રહે છે.

જો તમે નિરંતર એવા વિચાર કર્યા કરશો કે "હું કંગાલ, દુર્બળ અને વ્યાધિગ્રસ્ત છું," "હું દિનપ્રતિદિન અધોગતિને પ્રાપ્ત થતો જાઉં છું," તો તમે મજબૂત અને નિરોગી બનવાની આશા શી રીતે રાખી શકશો? "તમારાં માગ્યા પ્રમાણેજ તમને મળો."

જો તમે નિરંતર તમારી દુર્બળતાનો વિચાર કર્યા કરશો અને તમારી નાજુક પ્રકૃતિને માટે અફસોસ કર્યા કરશો તો તમને આરોગ્ય અને બળ કદિ પણ પ્રાપ્ત થશે નહિ. આરોગ્ય એ અખંડતા છે, આરોગ્ય એ સમગ્રતા છે, સંપૂર્ણતા છે. જો તમે કોઇ બીજી વસ્તુની વાત કરશો તો તે તમને પ્રાપ્ત થશે, કારણ કે "**તમારા માગ્યા પ્રમાણેજ તમને મળશે.**"

તમારી જાતને તમારા આરોગ્યની વકીલાત કરતો વકીલ માનો. તમે જેટલાં પ્રમાણો લાવી શકો તેટલાં લાવો. તમારો કેસ તમારા વિરોધીને સોંપી દેશો નહિ. તમારા સર્વ બળથી તમે પોતેજ તમારી વકીલાત કરજો.

આ પ્રકારની માનસિક વકીલાતથી, બળવાન, જુસ્સાદાર, નિશ્ચયાત્મક દલીલથી તમારા શરીરપર કેટલી અસર થાય છે તે જાણીને તમે આશ્ચર્યચકિત થઇ જશો.

એક વાર એક વૈદ્યે દર્દીઓના એક વૉર્ડમાંથી પસાર થતાં અવિચારપૂર્વક દર્દી સાંભળી શકે એવા મોટા અવાજે ત્યાંની એક સેવિકાને કહ્યું: " પેલો દર્દી જીવી શકશે નહિ. " તે તરુણ દર્દી મનની સ્વાસ્થ્યદાયક શક્તિથી પૂરતી રીતે વિદિત હતો, તેથી તેણે પરિચારિકાને અતિ ભારપૂર્વક જણાવ્યું: " હું અવશ્ય જીવીશ. " અને તે સાજો થયો. !

બિમારી અને વ્યાધિના વિચાર કરીને, શારીરિક દુર્બળતા અને અશક્તિના વિચાર કરીને આપણે આપણી જાતને કેટલી નિર્બળ બનાવી દઇએ છીએ અને રોગનો પ્રતિકાર કરવાની શક્તિનો કેટલો નાશ કરીએ છીએ તે આપણે જાણતા નથી.

જો આપણે હમેશાં શક્તિ અને બળનો આદર્શ, આરોગ્યનો આદર્શ, દુર્બળતાને બદલે સામર્થ્યનો આદર્શ, અખંડતા, સમગ્રતા, સંપૂર્ણતાનો આદર્શ, આપણા મનમાં ધારણ કરી શકીએ; જો આપણે નિયમોનો ભંગ કરવાથી, દુરાચારી જીવન ગાળવાથી અને પાપ કરવાથી બનતા હાસ્યાસ્પદ મનુષ્યને બદલે ઇશ્વરે બનાવવા ધારેલા દિવ્ય મનુષ્યનો આદર્શ ધારણ કરી શકીએ, તો પછી બિમારી, નિર્બલતા, અને અશક્તિનો આદર્શ ધારણ કરવાને માટે સ્થાન રહેશે નહિ.

જો આપણે આપણા મનને કૃષ્ણ, બુદ્ધ કે ક્રાઇસ્ટના મન

જેવું બનાવી શકીએ તો આપણે રોગના ભોગ થઇ પડીશું નહિ. તેમ થતાં તેમના મનમાં જેમ અપવિત્રતા અને પાપને સ્થાન મળી શક્યું ન હતું તેમ રોગ આપણી ઉપર આક્રમણ કરી શકશે નહિ.

એક એવો સમય આવશે કે જ્યારે યોગ્ય વિચારપ્રણાલિ સમગ્ર મનુષ્યજાતિને માટે રોગને અટકાવનારી મહાન ઔષધિ થઇ પડશે અને માત્ર અયોગ્ય વિચારને લીધેજ શરીરમાં અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન થાય છે એમ સૌ સમજશે. હમ્બોલ્ટે કહ્યું હતું કે " એવો સમય આવશે કે જ્યારે બિમાર પડવું એને મનુષ્ય લજ્જાજનક કાર્ય ગણશે, જગત તેને ગેરવર્તણૂંક ગણશે અને તેને કોઇક ખરાબ વિચારનુંજ પરિણામ ગણશે. "

હું માનું છું કે એવો સમય આવશે કે જ્યારે પવિત્રતા, વિશુદ્ધતા અને શક્તિના વિચારો આરોગ્યદાયક ગણાશે. દાખલા તરીકે આપણે અજીર્ણને જઠરની અવ્યવસ્થાનું પરિણામ માનતા હતા; હવે આપણે જાણીએ છીએ કે તે અશાંતિ અને સ્વસ્થતાના વિચારોનું પરિણામ છે; તે વ્યાકુળતા ચિંતા, દ્વેષ અને શોકનું સંતાન છે.

એવો સમય આવશે કે જ્યારે લોભ અને સર્વ પ્રકારની સ્વાર્થિતા રોગ ગણાશે અને તે દ્વારા કોઇક પ્રકારની શારીરિક અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન થઇ તે બહુ હાનિકારક થઇ પડે છે એમ મનાશે. પોતાની સ્વાર્થિતાને લીધે શારીરિક દુઃખ સહન કરી લોકો કેટલી હાનિ ભોગવે છે તેની તેમને થોડીજ ખબર હોય છે.

અનારોગ્યના વિચાર આપણે કરવા ન જોઇએ; રોગના વિચાર આપણે કરવા ન જોઇએ; આ કે પેલો રોગ આપણા શરીરમાં ગુપ્ત રહેલો છે એવા વિચાર આપણે કરવા ન જોઇએ; આપણામાં રોગનાં એવાં બીજ રહેલાં છે કે જે માત્ર વિકસિત થઇને આપણો નાશ કરવાનીજ તક શોધી રહ્યાં છે એવા વિચાર આપણે કરવા ન

જોઇએ. જો આપણે આવા વિચાર કરીશું તો આપણે આપણા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને કાર્યશક્તિને ગંભીર હાનિ કર્યા વિના રહીશું નહિ.

અશાંતિનો પ્રત્યેક વિચાર, અસ્વાસ્થ્યનો પ્રત્યેક વિચાર, દુઃખી શારીરિક સ્થિતિનાં મનમાં ધારણ કરેલાં સમસ્ત વિવિધ ચિત્રો, ભયના સમસ્ત ભયંકર વિચારો, ક્રોધ, તિરસ્કાર, દ્વેષ, ઇર્ષ્યા, લોભ, અને સ્વાર્થિતાના સમસ્ત વિચારો માણસની પાચનશક્તિને બગાડે છે અને સમસ્ત શારીરિક ક્રિયાઓમાં અવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન કરે છે.

આપણું મન એજ આપણા આરોગ્યનો વિધાતા છે અને આપણે આપણા મનમાં આરોગ્યનો જેવો આદર્શ ધારણ કરીએ તેથી વિશેષ નિરોગી આપણે બની શકીએજ નહિ. જો આપણા આદર્શમાં નિર્બળતા કે દોષ હશે તો તેના પ્રમાણમાં આપણા આરોગ્યમાં પણ નિર્બળતા કે દોષજ ઉત્પન્ન થશે.

જ્યાં સુધી આપણે અનારોગ્યના વિચાર કરીએ છીએ અને બળવાન તથા મજબુત થવાની આપણી શક્તિ વિષે શંકા ધારણ કરીએ છીએ; જ્યાં સુધી આપણે આપણી જાતને વંશપરંપરાગત વ્યાધિથી જકડાયેલી માનીએ છીએ; અને જ્યાં સુધી આપણો આદર્શ દોષમય હોય છે ત્યાંસુધી આપણે કદિપણ સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવી શકતા નથી. જો આપણે સ્વાસ્થ્ય અને આરોગ્યના વિચાર કરીએ તોજ આપણને સ્વાસ્થ્ય અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થશે.

કોઇક પ્રકારે ઘણા લોકો એમ ધારતા જણાય છે કે આરોગ્ય આપણને નશીબ અથવા ભાગ્યથી પ્રાપ્ત થાય છે અને તે ઘણે અંશે વંશપરંપરાનો તથા જેમાં ઝાઝો ફેરફાર ન થઇ શકે એવી પ્રકૃતિનો પ્રશ્ન છે. પરંતુ આપણા સુખ અને આપણા ધંધાના સંબંધમાં આપણે આવો વિચાર શા માટે ધરાવતા નથી? આપણા જીવનકાર્ય માટે

આપણી જાતને તૈયાર કરવાને આપણે ઘણો પરિશ્રમ કરીએ છીએ અને ઘણાં વર્ષો વ્યતીત કરીએ છીએ. આપણે જાણીએ છીએ કે શિક્ષણ, વ્યવસ્થા અને પદ્ધતિશીલતાના શાસ્ત્રીય નિયમોપરજ જીવનસાફલ્યનો આધાર છે; અને જો સફલતા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો પ્રત્યેક પગલું બહુ વિચાર અને ચિંતન કર્યા પછીજ ભરવું જોઇએ; આપણે જાણીએ છીએ કે વર્ષોનાં વર્ષો સુધી સખ્ત કામ કર્યા પછીજ આપણે એકાદ ધંધા કે વ્યાપારમાં સ્થાપિત થઇ શકીએ છીએ; પરંતુ આપણું આરોગ્ય કે જેની ઉપર અન્ય પ્રત્યેક વસ્તુનો આધાર હોય છે તે પ્રાપ્ત કરવાને આપણે ઘણી થોડી તસ્દી લઇએ છીએ.

સમસ્ત માનસિક શક્તિઓની અખંડતા અને કાર્યબળ આરોગ્ય ઉપર આધાર રાખે છે. શારીરિક સ્વસ્થતા આપણી સર્ગશક્તિમાં દશ ગણો વધારો કરે છે. તે ઉત્સાહ અને સ્વાભાવિકતાને જન્મ આપે છે; તે આપણી તુલનાશક્તિ, વિવેકશક્તિ, નિશ્ચયશક્તિ અને કાર્યશક્તિને દ્રઢીભૂત કરે છે; આ સર્વ વાતોનું જ્યારે આપણે સ્મરણ કરીએ ત્યારે આપણે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાને અત્યંત ઉદ્યોગ કર્યા વિના રહીશું નહિ.

કોઇ પણ મહત્ત્વના કાર્યની પેઠે આપણે આપણા આરોગ્યનો પાયો સૌથી વિશેષ ડહાપણભરેલી અને શાસ્ત્રીય પદ્ધતિઓનો અભ્યાસ કરીને અને તેમને ગ્રહણ કરીને નાખવો જોઇએ. જેવી રીતે એક કાયદાનો અભ્યાસી કાયદાનાજ વિચાર કરે છે, કાયદાનીજ વાત કરે છે, કાયદાનાંજ પુસ્તકો વાંચે છે અને કાયદાનાજ વાતાવરણમાં રહે છે; તેવી રીતે આપણે પણ આરોગ્યનાજ વિચાર કરવા જોઇએ, આરોગ્યનીજ વાતો કરવી જોઇએ અને આરોગ્યનોજ આદર્શ ધારણ કરવો જોઇએ.

આરોગ્ય એ ઘણે અંશે એક માનસિક પ્રશ્ન છે. માત્ર નિયમિત જીવન

ગાળવાથીજ આપણને આરેાગ્ય પ્રાપ્ત થશે નહિ, પરંતુ યેાગ્ય પ્રકારના વિચાર–ડહાપણભરેલા વિચાર–થી તે આપણે સંપાદન કરવું જોઇએ.

માત્ર વ્યાધિને બદલે આરેાગ્ય, દુર્બળતાને બદલે સબળતા અને અસ્વસ્થતાને બદલે સ્વસ્થતાના વિચાર, ભ્રામક વિચારને બદલે સત્ય વિચાર, તિરસ્કારને બદલે પ્રેમના વિચાર, વિનાશક વિચારને બદલે વિધાયક વિચાર ધારણ કરવાથીજ આપણે આરેાગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકીશું.

શ્રદ્ધા એ આરેાગ્યનું એક સબળ સાધન છે. આરેાગ્ય, શાંતિ અને સુખના વિચાર દ્વારા આપણે આપણું આરેાગ્ય જાળવી શકીશું, એવી આપણે સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવી જોઇએ.

જ્યાં સુધી આપણે આરેાગ્ય જાળવી રાખવાની આપણી શક્તિ વિષે શંકા ધારણ કરીશું, જ્યાં સુધી આપણે વ્યાધિ, શારીરિક દુર્બળતા અને પૂર્વજો દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલા રેાગ વિષે વિચાર કરીશું ત્યાં સુધી આપણે સ્વાભાવિક શારીરિક સ્થિતિ, સુદ્રઢતા અને સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરી શકીશું નહિ.

એક એવેા સમય આવશે કે જ્યારે આપણા મનમાં અસ્વસ્થતાના વિચાર ધારણ કરવાના કાર્યને આપણે આપણા બગીચામાં કાંટાળા ઝાડનાં બીજ વેરવા જેટલુંજ હાનિકારક ગણીશું.

જો આપણે અનારેાગ્યના બહાનાથી આપણાં મહાન જીવન–કર્તવ્યેા નહિ બજાવીશું તેા આપણી પ્રમાણિકતા વિષે શંકા લાવવામાં આવશે, આપણને નિર્બળ કે ધૂર્ત ધારવામાં આવશે. બિમારી કે વ્યાધિદ્વારા પ્રદર્શિત થશે કે આપણે સત્ય વિચાર કર્યા નથી, સત્ય ઉદ્દેશેા ધારણ કર્યા નથી; આપણે પાપ કર્યાં છે અને વેદના તથા મહત્વાકાંક્ષાના દમનના રૂપમાં તેનેા દંડ ભેાગવીએ છીએ.

આજે ઘણા લેાકેા પેાતે બિમાર છે એમ કહેતાં શરમાય છે, કારણકે તેઓ જાણે છે કે તેમનાથી કેાઇક સ્થળે પાપાચાર થયેા છે

સ્વસ્થતા અને આરોગ્યના નિયમનો ભંગ થયો છે, એમ તે દર્શાવે છે. આપણે સમજવા લાગ્યા છીએ કે બિમાર પડવું એ અનાવશ્યક છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ જે મહાન કાર્યો કરવાને પ્રભુનાં સંતાનોને ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યાં છે તે કાર્યો જે સમયે કરવાં જોઇએ તે સમયે તેમણે અફસોસ કરવો, દુઃખ ભોગવવું અને રોદણાં રડવાં એ તેમને માટે બહુજ લજ્જાજનક છે. આપણને જે સમૃદ્ધિશાળી જીવન ભોગવવાને ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યા છે તેજ આપણે ભોગવવું જોઇએ. **આપણી રચનાજ એવા પ્રકારની કરવામાં આવે છે કે આપણને આપણા અસ્તિત્વ માત્રથી પણ શાશ્વત આનંદ પ્રાપ્ત થાય.**

આપણને જ્યારે આપણી સત્ય દિવ્યતાની ઝાંખી થશે ત્યારે આપણે બિલકુલ બિમાર પડીશું નહિ. હાલમાં આપણને ચોરીનો સ્વીકાર કરવાથી જેટલી શરમ ઉત્પન્ન થાય છે તેટલી શરમ આપણને વાયુ, સંધિવા, અજીર્ણ આદિનો સ્વીકાર કરવાથી ઉત્પન્ન થશે. આગામી યુગનો માણસ, જેટલી સ્વાભાવિકતાથી ગુલાબનું પુષ્પ સૌંદર્ય અને સુગંધનો પ્રસાર કરે છે તેટલી સ્વાભાવિકતાથી આરોગ્ય અને આનંદનો પ્રસાર કરશે. તે જેટલી સ્વાભાવિકતાથી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરશે તેટલીજ સ્વાભાવિકતાથી ચૈતન્ય અને બળનો પ્રસાર કરશે. તે માત્ર આરોગ્યનાજ વિચારો કરતો હોવાથી સંભવતઃ અનારોગ્યનો એક પણ વિચાર પ્રસારી શકશે નહિ. આપણે માત્ર આપણા વિચારોનાં પરિણામોજ પ્રતિબિંબિત કરીએ છીએ.

વિચારો એ વસ્તુઓ છે અને તેઓ પોતાનાં લાક્ષણિક ચિન્હો મન ઉપર અંકિત કરી જાય છે. આનંદનો કોઇ પણ વિચાર શોક કે વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરી શકતો નથી. ભયનો વિચાર મનમાં ધારણ કરવાથી હિંમત કે શ્રદ્ધા આવી શકતી નથી. માત્ર હિંમતનાજ વિચારો શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

કોઇક મહાન વૈદ્યે જણાવ્યું છે કે પ્રત્યેક મનુષ્યમાં કોઇક એવી વસ્તુ રહેલી છે કે જે કદિ પણ જન્મતી નથી, જે કદિ પણ બિમાર પડતી નથી અને કદિ પણ મરતી નથી; અને આ કોઇક વસ્તુ-આ દિવ્ય, સર્વશક્તિમાન વસ્તુ-જ ખરૂં જોતાં આપણા રોગને નિવૃત્ત કરે છે. આ વસ્તુને આપણે બીજી ગમે તે સંજ્ઞા આપીએ, પરંતુ એજ વસ્તુ આપણને ઉત્પન્ન કરે છે અને આપણને બળ આપે છે. એને આપણે પરમાત્મા કહીએ, મહાન શકિત કહીએ, દિવ્ય શક્તિ કહીએ, સર્વવ્યાપકશક્તિ કહીએ, કે બીજી ગમે તે સંજ્ઞા આપીએ, પરંતુ એ સર્ગશક્તિ છે, એ સર્વાધાર અનંત શકિત છે.

જે શક્તિએ આપણને ઉત્પન્ન કર્યા છે તેજ શક્તિ આપણને સાજા કરે છે. જો આપણે માત્ર આ અમર તત્ત્વ-આપણામાં રહેલી આ ઉત્તમોત્તમ વસ્તુ-ની સાથે તદાત્મ થઇ શકીએ તો આપણને શ્રેષ્ઠતમ કાર્યશકિત પ્રાપ્ત થશે; અની શકતું મહાનમાં મહાન સુખ પ્રાપ્ત થશે; અને જ્યાંસુધી આપણે આપણામાં રહેલી આ કોઇક વસ્તુની-આ જન્મમરણરહિત, પાપરહિત, દિવ્ય વસ્તુની-સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરી શકીશું નહિ ત્યાં સુધી આપણે કદિ પણ શ્રેષ્ઠ શકિતમાન અથવા બહુ સુખી થઇ શકીશું નહિ. આપણામાં રહેલી સત્ય વસ્તુ-આપણા જીવનનું ઉંડામાં ઉંડું સત્ય-તે એજ છે; આપણું સ્વતઃસિદ્ધ અધિષ્ઠાન પણ એજ છે; આપણાં શરીર, ઇંદ્રિયો, વૃત્તિઓ ઇત્યાદિ આપણાપર પ્રકૃતિરૂપ વીંટાયેલાં સર્વ નશ્વર પડો કે જે પડોમાંજ ભ્રાંતિને લીધે આપણે આપણું પોતાપણું માની બેઠા છીએ તે સર્વ પડોને બાદ કરતાં જે મૂળ વસ્તુ રહે છે, જે કદિ મરતી કે જન્મતી નથી, જે સચ્ચિદાનંદરૂપ છે તે એજ છે; તેજ આપણે પોતે છીએ.

સારંગીના તારને જે કાટ ધીમે ધીમે ખાઇ જાય છે તે તેનામાં રહેલા સૂરની એકતાના મહાન નિયમનો નાશ કરી શકતો નથી. જે

રોગ જ્ઞાનતંતુઓનાં–મગજનાં–પરમાણુઓને ખાઇ જાય છે તે આપણામાં રહેલા સત્યપર–આપણા જીવનના સત્યપર–બિલકુલ અસર કરતો નથી; કેમકે તે સત્ય અવિનાશી અને અમર છે. આપણે જેને મૃત્યુ કહીએ છીએ તે તેને જરા પણ સ્પર્શ કરી શકતું નથી. મહાન પેગંબરો, અવતારો અને મહાત્માઓની પેઠે આપણે સર્વેએ પણ આ વાત બહુજ નિઃશંકપણે યાદ રાખવાની છે કે આપણામાં કોઇક એવી વસ્તુ રહેલી છે કે જે કદિ પણ બિમાર પડી શકતી નથી, કદિ પણ રોગને વશ થઇ શકતી નથી અને જે ખુદ ઇશ્વરના જેટલા અમર છે; અને એ વસ્તુ તે આપણો આત્મા–આપણે પોતેજ–છીએ.

મનુષ્ય એ મનરૂપી ચિત્રની પ્રતિકૃતિ છે; અર્થાત એક-વાર એ ચિત્ર જેવા પ્રકારનું રચાયું હતું તેવોજ મનુષ્ય અત્યારે બનેલો છે. જીવનનું આ એક મહાન સત્ય છે.

સર્વજ્ઞ, સર્વશકિતમાન, સચ્ચિદાનંદ પ્રભુ સર્વત્ર વ્યાપક હોવાથી આપણે વારંવાર એવાજ વિચાર કરવા કે “આપણે પરમાત્મામાંજ વસીએ છીએ, પરમાત્મામાંજ હાલીએ ચાલીએ છીએ અને પરમાત્મા-માંજ જીવન ગાળીએ છીએ.” એ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો આબાદ માર્ગ છે. સમસ્ત સ્વાસ્થ્યમાં ગર્ભિત રહેલું સત્ય આજ છે. ઋષી મુનીઓની પેઠે તમે પણ એમજ માનો કે કોઇ પણ શકિત તમને આ દિવ્ય પ્રેમ-મૂર્તિથી–આ સર્વવ્યાપક શકિતથી–જૂદા કરી શકે એમ નથી; પ્રેમ અને સત્ય હમેશાં તમારે માટે કામ કરે છે. હમેશાં દ્રઢતાપૂર્વક માનો કે પરમાત્મશક્તિ એજ કેવળ વિશ્વની શક્તિ છે. સમગ્ર સૃષ્ટિ-સમગ્ર જીવન–નું મૂળ આ જ શક્તિમાં રહેલું છે.



પ્રકરણ ૬ ઠું—મનોવિજ્ઞાન.

"મનુષ્યની પ્રત્યેક મનોવૃત્તિ અને વિચાર તેના મગજ ઉપર અંકિત થાય છે. આ પ્રકારે મનુષ્ય પોતાનું જીવનચરિત્ર પ્રથમ પોતાના શરીરમાંજ લખે છે-રચે છે, અને આ પ્રકારે દેવદૂતોને તેમનું પોતાનું જીવનચરિત્ર તેમના શરીરમાં જ પ્રાપ્ત થાય છે." —સ્વીડનબૉર્ગ.

અધ્યાપક એલ્મર સી. ગેટસે કરેલા પ્રયોગોએ બતાવી આપ્યું છે કે ક્રોધ, તિરસ્કાર અને ઇતર દુર્વૃત્તિઓ શરીરમાં હાનિકારક મિશ્રણો—બનાવટો—ઉત્પન્ન કરે છે, જેમાંનાં કેટલાંક અત્યંત વિષમય હોય છે; અને સારી વૃત્તિઓ પુષ્ટિકારક રાસાયનિક તત્વો ઉત્પન્ન કરે છે, કે જે શરીરનાં પરમાણુઓને શક્તિ ઉત્પન્ન કરવાને માટે ઉત્તેજિત કરે છે.

અધ્યાપક ગેટસ જણાવે છે "પ્રત્યેક દુર્વૃત્તિ શરીરમાં રાસાયનિક ફેરફાર કરે છે. પ્રત્યેક સદ્વૃત્તિ જીવનવર્ધક તત્વો ઉત્પન્ન કરે છે. મનમાં ઉત્પન્ન થતો પ્રત્યેક વિચાર મગજનાં પરમાણુઓની રચનામાં ફેરફાર કરે છે. અને આ પરિવર્તન થોડે ઘણે અંશે કાયમનુંજ હોય છે.

ક્રોધ પણ માણસ જો તે ધારે તો દરરોજ એક કલાક આનંદકારક વિચારો કરીને તથા આનંદકારક પ્રસંગોનું સ્મરણ કરીને પોતાના મનની રચના કરવાનું કાર્ય રૂડી રીતે

કરી શકે છે. તેણે પરોપકાર અને નિઃસ્વાર્થતાના વિચાર કરવા જોઇએ અને નિયમિત રીતે આ માનસિક વ્યાયામ કરવો જોઇએ. તેણે ધીમે ધીમે દસ મિનિટથી શરૂ કરીને આ માનસિક વ્યાયામનો સમય વધારવો જોઇએ અને અંતે પ્રતિદિન કલાક કે દોઢ કલાક સુધીનો કરવો જોઇએ. આમ કરવાથી એકજ મહિનાને અંતે તેને પોતાની જાતમાં અદ્ભુત ફેરફાર થયેલો જણાશે અને તે ફેરફાર તેનાં કાર્યો અને વિચારોમાં પણ દ્રષ્ટિગોચર થશે. તે તેનાં મગજનાં પરમાણુઓની રચનામાં અવશ્ય અંકિત થઇ રહેશે. ”

ધૂમ્રપાન, મદ્યપાન વગેરે બહારના દુરાચારો શિવાય શરીરને પાયમાલ કરવાના બીજા પણ ઘણા માર્ગો છે. ક્રોધ એ આપણા મોઢામાંના અને હોજરીમાંના પાચકરસમાં તેમજ લોહીમાં રહેલાં રાસાયનિક તત્ત્વોમાં ફેરફાર કરી નાખીને તેને જીવનને માટે અત્યંત ભયકારક એવા વિષ રૂપે બનાવી દે છે. આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે કેટલીક વાર એકાએક અત્યંત ક્રોધ કરવાથી થોડાજ કલાકમાં અંતઃકરણ નિર્બલ થઇ ગયું છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ મરણ પણ નિપજ્યું છે અને ઉન્માદનો રોગ પણ લાગુ પડ્યો છે.

વૈજ્ઞાનિકોએ એવી શોધ કરી છે કે મનુષ્યને અપરાધની ઉંડી લાગણીથી એકાએક જે ઠંડો પરસેવો થઇ આવે છે તેનાં રાસાયનિક તત્ત્વોમાં અને સાધારણ પરસેવાનાં રાસાયનિક તત્ત્વોમાં બહુજ ફરક હોય છે; અને અપરાધીના મનની સ્થિતિ કેટલીક વાર તો તેના પરસેવાનાજ રાસાયનિક પૃથક્કરણ ઉપરથી નિશ્ચિત થઇ શકે છે. અપરાધીના પરસેવામાં સેલેનિક ઍસિડ નાખવામાં આવે તો તે ગુલાબી રંગ ઉત્પન્ન કરશે.

અધ્યાપક ગેટસ કહે છે કે “ ધારો કે એક ઓરડામાં અર્ધો ડઝન માણસો છે અને તેમાંનો એક નિરાશાથી ગ્રસ્ત થયેલો છે,

બીજો પશ્ચાતાપ કરે છે, ત્રીજો ક્રોધ કરે છે, ચોથો ઇર્ષ્યા કરે છે, પાંચમો આનંદી છે અને છઠ્ઠો પરોપકારના વિચાર કરે છે. આ પ્રત્યેક માણસનો થોડો થોડો પરસેવો માનસશાસ્ત્રીના હાથમાં મૂકવામાં આવે છે, તો તેની તપાસમાં પ્રત્યેક માણસનો પરસેવો તેની મનોવૃત્તિ સ્પષ્ટ અને અચૂક રીતે દર્શાવે છે."

આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે ભયે હજારો માણસોને મારી નાખ્યા છે, જ્યારે અન્યપક્ષે નિડરતા-હિંમત-એ મહાન બળદાયક વસ્તુ છે.

માતા જો ક્રોધ કરે તો ધાવણા બાળકના શરીરમાં અવશ્ય વિષ દાખલ થાય છે. સુપ્રસિદ્ધ ચાબુકસ્વાર રેરે જણાવે છે કે ગુસ્સાભરેલા શબ્દો વાપરવાથી કેટલીકવાર ઘોડાની નાળના ધબકારા વધી જઇને દર સેકંડે દશ સુધી થાય છે. કુતરાપર કરેલા પ્રયોગો પણ આવાંજ પરિણામો દર્શાવે છે.

જો પશુઓના સંબંધમાં આ પ્રમાણે બનતું હોય તો ગુસ્સાની અસર માનવપ્રાણીઓ ઉપર-ખાસ કરીને બાળકો ઉપર-કેટલી બધી થાય ? ક્રોધથી ઘણીવાર ઉલટી થાય છે; અત્યંત ક્રોધ અથવા ભયથી કમળો થાય છે; અત્યંત ક્રોધથી બેશુદ્ધિ અને મરણ પણ નીપજ્યા છે. એક કરતાં વિશેષ દાખલાઓમાં માત્ર એકજ રાત માનસિક વેદના ભોગવવાથી માણસના જીવનની પાયમાલી થઈ છે.

પરમાત્માએ કદિ પણ એવો ઉદ્દેશ રાખ્યો નથી કે આપણને આપણી વૃત્તિઓ જેમ નચાવે તેમ આપણે નાચવું અને આપણે દુર્વૃત્તિઓના ભોગ બનવું. **એજ સર્વશકિતમાન પરમાત્મશકિત આપણી અંદર રહેલી છે, પરંતુ આપણે તેનો વિકાસ કરવો જોઇએ, તેને કેળવવી જોઇએ, તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ.**

જે માણસ પોતાના મનોરાજ્યનું શાસન ચલાવી શકે છે, પોતાની

વૃત્તિઓને અંકુશમાં રાખી શકે છે, નિરાશાને જીતી શકે છે અને એક રસાયનશાસ્ત્રી જેવી રીતે માંસને ખાઇ જનારા ઍસિડને તેનાથી વિરુદ્ધ ગુણવાળી દવાનો પ્રયોગ કરીને નષ્ટ કરે છે તેવી રીતે **માણસ પોતાના મનમાંના ખરાબ ઝેરી વિચારનો પ્રતિકાર સારા વિચારથી કરી શકે છે તેજ માણસ ખરેખરો મહાન છે.** જે માણસ રસાયનશાસ્ત્રનું જ્ઞાન ધરાવતો નથી તેજ કોઇ એવા ઍસિડનો પ્રયોગ કરે છે કે જે વિશેષ માંસ ખાઇ જાય છે, પરંતુ જે રસાયનશાસ્ત્રી નુકશાનકારક ઍસિડની ખરી દવા જાણે છે તે તો તેના હાનિકારક તત્ત્વનો એક ક્ષણમાં નાશ કરી શકે છે.

આ જ પ્રકારે મનોવિજ્ઞાનને જાણનાર મનુષ્ય નિરાશા અને શોકના વિચારોને આશા અને આનંદના વિચારોથી દૂર કરી શકે છે, કેમકે તે ખાત્રીથી તે જાણે છે કે આશાના વિચારો નિરાશાના વિચારોનો અવશ્ય નાશ કરશે અને સ્વાસ્થ્યના વિચારો તરતજ કોઇ પણ પ્રકારની અસ્વસ્થતાને દૂર કરશે. તે નિઃશંકપણે જાણે છે કે આરોગ્યના વિચારો વ્યાધિ અને બિમારીના વિચારોને નષ્ટ કરશે અને પ્રેમના વિચારો તિરસ્કાર, ઇર્ષ્યા તથા વૈરના વિચારોનો વિનાશ કરશે. તેને માનસિક વેદના સહન કરવાની જરૂર નથી, કારણકે તેની ઔષધિ હમેશાં તેની પાસેજ હોય છે. જે ક્ષણે તે તેની ઔષધિનો પ્રયોગ કરે છે તેજ ક્ષણે ખરાબ વિચારની વિનાશક શક્તિનો અંત આવે છે.

બાળકોને જેવી રીતે શરીરવિજ્ઞાનનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે તેવી રીતે જો તેમને મનોવિજ્ઞાનનું શિક્ષણ પણ આપવામાં આવે તો કોઇપણ વ્યક્તિ નિરાશા અને શોકનો ભોગ થઇ પડે નહિ. જો તેમ કરવામાં આવે તો આપણે પ્રત્યેક સ્થળે નિરાશ, ઉતરેલાં, શોકમય વદનો જોઇશું નહિ, આટલા બધા અપરાધીઓ જોઇશું નહિ અને પ્રત્યેક વર્ગના લોકોમાં, પ્રત્યેક પ્રકા-

રના ધંધાદારીઓમાં આટલા બધા શોકમય અફસોસકારક નિષ્ફળતાને પ્રાપ્ત થયેલા માણસો જોઇશું નહિ.

ઘણા માણસો મનોવિજ્ઞાનથી અજ્ઞ હોવાથી તેઓ સદાકાળ પોતાના મનને થોડાં ઘણાં વિષમય બનેલાં રાખે છે. આપણે આવી રીતે માનસિક વિષને લીધેજ અનેક પ્રકારની પીડા ભોગવીએ છીએ, છતાં તે વાત આપણે જાણતા નથી. વળી આપણા શરીરની પાયમાલી કરનારી વિષોત્પાદક વૃત્તિઓનો નાશ શી રીતે કરવો તે પણ આપણે જાણતા નથી.

અત્યંત ક્રોધ, સખ્ત ઇર્ષ્યા અથવા વૈર લેવાનો નિશ્ચય એનાથી આપણી શક્તિ અને જીવન જેટલાં ખૂટી જાય છે તેટલાં તે બીજી કોઇપણ વસ્તુથી ખૂટી જતાં નથી. આ વૃત્તિઓના ભોગોને આપણે જીવનના મધ્યભાગમાં પહોંચ્યા પૂર્વે પણ ખવાઇ ગયેલા, ઉદાસ બની ગયેલા અને વૃદ્ધ થઈ ગયેલા જોઇએ છીએ. એવા કેસો નોંધાયેલા છે કે જેમાં સખ્ત વેર અને તિરસ્કારની લાગણી ધારણ કરવાથી માણસો થોડા દિવસો અથવા થોડાંક અઠવાડીઆમાં વૃદ્ધ બની ગયા છે.

પરંતુ શારીરિક વિષો જેટલી સહેલાઇથી દૂર કરી શકાય છે તેટલીજ સહેલાઇથી આ માનસિક વિષોને પણ જીતી શકાય છે અને નષ્ટ કરી શકાય છે. જો આપણને તાવ આવતો હોય તો આપણે તેની ઔષધિને માટે વૈદ્યને ત્યાં જઇએ છીએ; પરંતુ જ્યારે દ્વેષ અથવા તિરસ્કારની લાગણી આપણા મનમાં તોફાન મચાવી રહી હોય છે ત્યારે તો તે ધીમે ધીમે ઠંડી પડી જાય ત્યાં સુધી આપણે તેની યાતનાઓને સહન જ કર્યા કરીએ છીએ; કારણકે આપણે જાણતા નથી કે તેનો શીઘ્ર નાશ કરનારા પ્રેમનો પ્રયોગ કરવાથી આપણે સહેલાઇથી એવી યાતનાથી બચી શક્યા હોત એટલુંજ નહિ, પરંતુ સમગ્ર શરીરના અને ખાસ કરીને નાજુક મગજના ઘસારાથી પણ બચી શક્યા હોત.

કોઇપણ જળાશયના પાણીમાં એવો મળ કે અશુદ્ધતા નથી કે જેને રસાયનશાસ્ત્ર દૂર ન કરી શકે. તેજ પ્રમાણે કોઇ પણ **મનુષ્યનું મન ખરાબ વિચારો અને કુટેવોથી એટલું બધું મલિન કે વિષમય બની ગયું નથી—દુરાચારથી એટલું બધું વ્યાપ્ત થઇ ગયું નથી—કે તે યોગ્ય વિચારોથી શુદ્ધ ન બની શકે;** તેને અપવિત્ર બનાવનાર વસ્તુથી વિરુદ્ધ ગુણ ધર્મવાળી વસ્તુના વિચારથી વિશુદ્ધ ન બની શકે.

ઘણાં કિંમતી જીવનો, તેમની આસપાસનાં માણસો એ ઝેરની હકીકત અને દવા નહિ જાણતાં હોવાથીજ વિષને લીધે નષ્ટ થયાં છે. એક માણસે કાર્બોનિક ઍસિડનું ઝેર લીધું હતું અને તેની નિવૃત્તિ માટે તેને પ્રુસિક ઍસિડ આપવામાં આવ્યો હતો; જેથી થવું જોઇએ તેમ તે દરદી બચ્યો નહિ, કારણકે તે તેની યોગ્ય દવા ન હતી.

એવો સમય આવનાર છે કે જ્યારે પ્રત્યેક બુદ્ધિમાન મનુષ્ય મનોવિજ્ઞાનમાં એટલો પ્રવીણ થશે કે તે ખાસ પ્રકારના માનસિક વિષને માટે યોગ્ય ઔષધિનો પ્રયોગ કરવાને શક્તિમાન થશે.

આપણને પ્રતીત થશે કે ગરમ પાણીની દઝાડવાની શક્તિ ઠંડુ પાણી દાખલ કરીને નષ્ટ કરવી જેટલી સહેલી છે તેટલીજ તિરસ્કાર, ઇર્ષ્યા આદિ દુર્વૃત્તિઓને તેથી વિરુદ્ધ એવી વૃત્તિઓને દાખલ કરીને નષ્ટ કરવી સહેલી છે. આપણે પાણીની શીતોષ્ણતાની પેઠે આપણા વિચારની શીતોષ્ણતાનું નિયમન કરવાને શક્તિમાન થઇશું. જો પાણી અત્યંત ઉષ્ણ હોય તો આપણે તેમાં ઠંડુ પાણી ઉમેરીએ છીએ; જો આપણને ક્રોધથી આપણું મસ્તિષ્ક ગરમ થતું જણાય તો આપણે માત્ર પ્રેમના વિચાર કરીશું, શાંતિના વિચાર કરીશું અને તેથી તત્ક્ષણ આપણી ક્રોધની ઉષ્ણતા દૂર થઇ જશે.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો મહાન સંકટના સમયમાં પણ

આપણા વિચારનું સંપૂર્ણ નિયમન કરવું, આપણી મનઃશાંતિનું નિયમન કરવું, સ્વસ્થતા અને શાંતિ જાળવી રાખવી અને સુમધુર આનંદમય માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવું એ સંપૂર્ણતઃ શક્ય છે.

કોઇપણ પ્રકારના દુઃખ, કામ, આસક્તિ વા યાતનાથી ભાવી મનુષ્યની શાંતિનો–મહત્તાયુક્ત સ્વસ્થતાનો–ભંગ કરવો સંપૂર્ણતઃ અશક્ય થઇ પડશે, તેને દુઃખિત કરવો અસંભવિત થઇ પડશે; કારણકે તે દુર્વિચાર–હાનિકારક વિચાર–દૂર કરવાની ચાવી જાણતો હશે. ભાવી મનુષ્યના મનમાં જો નિરાશા ઉત્પન્ન થશે તો તે એને તત્ક્ષણ દૂર કરવાને શક્તિમાન થશે. દવાના વિચારથી ઝેરનો વિચાર કેવી રીતે દૂર કરવો તે તે જાણતો હશે. જો તેના મનમાં દુર્બળતાનો વિચાર ઉત્પન્ન થશે તો તે બળ, મજબૂતી અને સામર્થ્યના વિચારોનું પૂર છોડી દઇને તત્ક્ષણ તેનો નાશ કરશે.

દાખલા તરીકે પ્રેમના વિચારના જાદુઇ રસાયનથી મનુષ્યનાં કેટલાં બધાં દુઃખો દૂર થઇ શકે છે! એ સ્વાર્થિતા અને લોભ, તિરસ્કાર અને ઇર્ષ્યા, દ્વેષ અને વેર, અપરાધી વિચાર અને બીજા કુંડીબંધ માનસિક અને શારીરિક શત્રુઓની ઔષધિ છે.

જો આપણે માત્ર આપણા મનને પ્રેમ, આશા, ઉત્સાહ, પ્રોત્સાહન, આનંદ અને નિર્ભયતાના વિચારોથી પરિપૂર્ણ રાખી શકીએ તો તેથી આપણને કેટલો લાભ થાય તેનો વિચાર કરો! ત્યારે આપણને તેમના વિરોધીઓનો અસ્વીકાર કરવાની જરૂર રહેશે નહિ, કારણકે નિશ્ચયાત્મક વસ્તુ જ્યારે વર્તમાન હોય છે ત્યારે નિષેધાત્મક પલાયન કરી જાય છે. અજવાળા આગળ અંધારૂં રહી શકતુંજ નથી.

આપણે એક ઓરડામાંના તિમિરને લાકડીથી હાંકી કાઢવા જઇએ ત્યારે તે દૂર થતું નથી, પરંતુ આપણે પ્રકાશને દાખલ કરીએ કે તરતજ તિમિર નાસી જાય છે.

સદ્‌ગુણના-શાંતિપ્રદ વિચારોના-પૂરથી મનને ભરી નાખવું એજ અશાંતિનો નાશ કરવાનો માર્ગ છે. જે પ્રમાણે પ્રકાશની સમક્ષ તિમિર અદૃશ્ય થઇ જાય છે તેવી રીતે શાંતિના વિચારોથી અશાંતિ પલાયન કરી જાય છે. પ્રોત્સાહન, આશા અને આનંદના વિચારોથી મનને ભરી નાખવું એજ નિરાશા અને નિરુત્સાહને દૂર કરવાનો માર્ગ છે. નિરુત્સાહ અને નિરાશા એ તેમના વિરોધીઓથી નષ્ટજ થાય છે. તે તેમની સ્વાભાવિક ઔષધિ છે.

એક ઍસિડ તેનાથી વિરૂદ્ધ ગુણધર્મવાળી ઔષધિથી નષ્ટ થાય છે. કાર્બોનિક ઍસિડ ગૅસ અથવા પાણી કે જે અગ્નિથી વિરુદ્ધ એવા ગુણધર્મો ધરાવે છે તેમના આગળ અગ્નિ ટકી શકતો નથી. આપણે મનોબળથી પરાણે હડસેલી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરીને, તિરસ્કાર, ઇર્ષ્યા અને વૈરની વૃત્તિઓને આપણા મનમાંથી હાંકી કાઢી શકતા નથી, ત્યારે પ્રેમની ઔષધિ તે વૃત્તિઓનો તત્કાળજ નાશ કરશે.

પ્રેમની ઉપસ્થિતિમાં તિરસ્કાર એક ક્ષણ પણ રહી શકતો નથી. પ્રેમ એ સમસ્ત ઇર્ષ્યા અને વૈરનો વિધ્વંસ કરે છે. તેઓ સાથે રહી શકતાંજ નથી.

ઘણા લોકોના સંબંધમાં સંતાપની વાત એ છે કે તેઓ સદ્વિચારોથી દુર્વિચારોને દૂર કરવાને બદલે બળપૂર્વક તેમને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેઓ તેની ખરી દવાની સહાય વિનાજ પોતાના મનમાંથી બળપૂર્વક તિરસ્કારને હાંકી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

મનોવૃત્તિને બદલી નાખો. જે વસ્તુ પ્રત્યે તમને તિરસ્કાર હોય તે વસ્તુ પ્રત્યે પ્રેમ ધારણ કરો. આમ કરવાથી તિરસ્કાર તત્ક્ષણ દૂર થશે. જ્યારે જ્યારે તમારા મનમાં ભય ઉત્પન્ન થાય, જ્યારે જ્યારે તમારા મનમાં શંકા ઉત્પન્ન થાય ત્યારે ત્યારે તેમના વિરોધીઓના વિચારોથી આ નાશકારક મનોવૃત્તિઓને હાંકી કાઢજો.

સ્મરણમાં રાખજો કે દુઃખનો પ્રત્યેક વિચાર, અશાંતિનો પ્રત્યેક વિચાર, દુર્બળતાનો પ્રત્યેક વિચાર, એ વિષમય મનનું લક્ષણ છે. તમારી પાસે તેની દવા છે-તેનો વિરોધી વિચાર એજ તેની દવા છે. તમારા મનમાં એ દવા હમેશાંજ હાજર હોય છે. **સમસ્ત ભૂલોની દવા સત્ય છે અને સમસ્ત અસ્વસ્થતાની દવા શાંતિ** છે. એ દવાને માટે તમારે વૈદ્યને પૈસા આપવા પડતા નથી, કેમકે તમારી પોતાની ઔષધિ હમેશાં તમારી પાસેજ હોય છે. જ્યારે તમે મનોવિજ્ઞાનથી જ્ઞાત હો ત્યારે તમે તત્ક્ષણ માનસિક રોગના પ્રત્યેક લક્ષણને અટકાવી શકો છો.

સત્ય, સૌંદર્ય અને ઉત્સાહનો પ્રત્યેક વિચાર આપણા આદર્શોને શુદ્ધ કરે છે અને આપણા જીવનને ઉન્નત કરે છે. આ પ્રોત્સાહક વિચારો જ્યારે મનમાં ભરેલા હોય છે ત્યારે તેમના વિરોધીઓ પોતાનું ભયંકર કામ કરી શકતા નથી, કારણકે તે ઉભય સાથે રહી શકતા નથી. તેઓ એક બીજાના વિરોધીઓ હોય છે-એક બીજાના સ્વાભાવિક શત્રુઓ હોય છે, એટલે એક હોય ત્યાં બીજો ટકી શકતોજ નથી.

મારા પરિચયની સુંદર ચારિત્ર્યવાળી એક સ્ત્રીએ અત્યંત સંકટભરેલી અને દુઃખકારક સ્થિતિમાં પણ તરત પોતાના મનને ઉલ્લાસમય બનાવવાની કળા પ્રાપ્ત કરી છે. વિચારોમાં મનને તાજું બનાવવાની શક્તિ છે એમ તે જાણતી હોવાથી તેણે પોતાના માનસિક શત્રુઓનો અભ્યાસ કર્યો છે અને સદ્વિચારો ધારણ કરીને સૌંદર્ય, આનંદ, ઉન્નતિ અને ઉત્સાહના વિચારો ધારણ કરીને સમસ્ત ખરાબ વિચારોને દૂર કરતાં તે શીખી છે.

સદ્વિચાર ધારણ કરી અને દુર્વિચાર દૂર કરી તે પોતાના મનને વિશુદ્ધ કરે છે અને પોતાના મનોબળથી પોતાની જાતને નવીન શક્તિ અર્પણ કરે છે.

મનોવિજ્ઞાનનું તે સંપૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવતી હોઇને વિચારબળનો ઉપયોગ કરી શકતી હોવાથી શાંતિ, સુમધુર સ્વભાવ, આનંદ અને સ્વસ્થતા જાળવવાને શક્તિમાન થઇ છે અને તેથી તે એને ઓળખનારાં સર્વ માણસોને પ્રિય થઇ પડી છે.

મનુષ્યનું સમગ્ર શરીર પરમાણુઓનું બનેલું છે. આપણા શરીરમાં જુદી જુદી બાર જાતનાં પરમાણુઓ છે. જેવાં કે મગજનાં પરમાણુઓ, અસ્થિનાં પરમાણુઓ, સ્નાયુનાં પરમાણુઓ વગેરે. સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને શક્તિનો આધાર પ્રત્યેક પરમાણુની સંપૂર્ણ અખંડતા ઉપર રહેલો છે. બિમારી અને વ્યાધિનો અર્થ કેવળ એટલોજ છે કે શરીરનાં કેટલાંક પરમાણુઓ ખંડિત થયાં છે.

ઘણા લોકો એમ ધારતા જણાય છે કે વિચાર માત્ર મગજની સાથેજ સંબંધ ધરાવે છે, પરંતુ હકીકતમાં તો **આપણું સમગ્ર શરીર વિચાર કરે છે.** શરીરશાસ્ત્રીઓને મગજનો ભૂરો પદાર્થ આંધ માણસોની આંગળીઓનાં ટેરવામાં પણ જણાયો છે. અંધો જે અદ્ભુત કાર્યો કરે છે, તેઓ જે બારીકમાં બારીક પોત ઓળખી શકે છે, તેઓ જે નાણું પારખી શકે છે, જુદી જુદી જાતના રંગો ઓળખી શકે છે, તે સર્વદ્વારા પ્રતીત થાય છે કે વિચાર એ કેવળ મગજનોજ વિષય નથી, પણ આપણા સમગ્ર શરીરમાં વિચારશક્તિ રહેલી છે.

શરીર એ એક પ્રકારનો મગજનો વધારો છે. મગજનાં પરમાણુઓમાં જે જે વિચારો દાખલ થાય છે તે શીઘ્ર સમગ્ર શરીરના પ્રત્યેક પરમાણુમાં જઇ પહોંચે છે. કોઇ ભયંકર આપત્તિ કે સંકટની ખબર સાંભળવાથી તત્ક્ષણ શરીરના પ્રત્યેક ભાગને જે પ્રચંડ ધક્કો પહોંચે છે અને તેની અસર તત્કાળ શરીરના સર્વ ધર્મો ઉપર થાય છે તેનું કારણ પણ આ જ છે.

તારદ્વારા માઠા સમાચાર મળવાથી ઘણી વાર અંતઃકરણ, જઠર અને મગજ ઉપર તત્કાલ અસર થાય છે. વૈદકના ઇતિહાસમાં જે સંખ્યાબંધ એવા કેસો નોંધાયેલા છે કે જેમાં માઠા સમાચાર સાંભળવાથી થોડા કલાકમાં અને કેટલીકવાર તો થોડી મિનિટમાં વાળ ધોળા થઈ ગયા છે, તેનું કારણ આ જ છે. મગજને વાગતો ધક્કો તત્ક્ષણ શરીરના પ્રત્યેક અણુમાં જઇ પહોંચે છે.

શરીરના કરોડો પરમાણુઓ ધાડામાં ધાડા સંબંધથી-પ્રેમ અને સહાનુભૂતિના સંબંધથી-જોડાયેલા હોય છે. જે વસ્તુ એક પરમાણુને લાભ વા હાનિ કરે છે તે સર્વ પરમાણુઓને લાભ વા હાનિ કરે છે. શરીરના પ્રત્યેક પરમાણુને ખરાબ વા સારા વિચાર અનુસાર લાભ વા હાનિ થાય છે અને તેના જીવન વા મરણને વેગ મળે છે.

પ્રયોગોદ્વારા સિદ્ધ થયું છે કે પ્રત્યેક દુર્વિચારથી આપણા પરમાણુઓને હાનિ થાય છે. અસંખ્ય પ્રયોગોદ્વારા સિદ્ધ થયું છે કે આરોગ્ય, આશા, આનંદ, ઉત્સાહ, ઉન્નતિ, પ્રસન્નતાના સમસ્ત વિચારો સમગ્ર શરીરના પરમાણુઓને સુદૃઢ બનાવે છે. આ વિચારોમાં સર્ગશકિત રહેલી છે, જ્યારે તેમના વિરોધી વિચારો પરમાણુઓનો નાશ કરે છે.

જ્યારે આપણા જાણવામાં આવશે કે પ્રત્યેક વિચાર અને પ્રત્યેક લાગણી શરીરના દૂરમાં દૂર આવેલા અણુમાં પણ શીઘ્ર નોંધાઈ જાય છે ત્યારેજ આપણા વિચારો અને આપણી લાગણીઓ કેવી હોવી જોઇએ તેના સંબંધમાં આપણે અત્યંત સાવધ બનતાં શીખીશું. ત્યારેજ આપણને જ્ઞાત થશે કે બિમારી, નિરાશા, નિરુત્સાહ, ભય, ચિંતા, ઇર્ષ્યા, ધિક્કાર, ક્રોધ અને સ્વાર્થના વિચારો આપણા સમસ્ત પરમાણુઓને હાનિ કરે છે અને તેથી આપણું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ આપણી માનસિક અને શારીરિક શક્તિ

પણ ધરે છે. ત્યારેજ આપણુને જ્ઞાત થશે કે આરોગ્યના વિચારો–બળ અને સામર્થ્યના વિચારો–આપણા શરીરના પ્રત્યેક અણુને નવીન શકિત અર્પણ કરે છે.

પોતાના સમસ્ત પરમાણુઓને બની શકતી સારામાં સારી સ્થિતિમાં રાખવા એ મનુષ્ય પ્રાણીને માટે મહાનમાં મહાન કાર્ય છે. આ મહાન કાય કરવાથી તેને સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થશે; અને જ્યારે તે સ્વસ્થ થશે ત્યારે તે સત્યભાષી, પ્રમાણિક, સહૃદય અને ઉદાત્ત પણ થશે.

જગતમાં જે અસુખ પ્રવર્તી રહ્યું છે; જે કંગાલ, બેદરકાર અવ્યવસ્થિત રીતે કામ કરવામાં આવે છે; જે અપરાધ કરવામાં આવે છે; તે ઘણે અંશે ભ્રષ્ટ, અશાસ્ત્રીય વિચારપ્રણાલિદ્વારા પરમાણુઓ ખંડિત થયાનું પરિણામ છે.

એક માણસ જ્યારે સંપૂર્ણરીતે સ્વસ્થ હોય છે ત્યારે તેને દુષ્કૃત્ય કરવાની ઇચ્છા થતી નથી. જ્યારે ખરાબ વિચારદ્વારા ખરાબ ટેવો પાડી, ભ્રષ્ટ જીવન ગાળી તે પરમાણુઓને ભ્રષ્ટ બનાવી દે છે ત્યારે જ તેને દુષ્કૃત્ય કરવાની લાલચ થાય છે. માટે **માત્ર ઉત્તમોત્તમ નીતિ અને ઉંચામાં ઉંચું સુખજ નહિ, પરંતુ ઉત્તમોત્તમ કાર્યશક્તિ પણ પરમાણુઓની અખંડતાપરજ આધાર રાખે છે.**

જો શરીર હમેશાં ઉત્તમોત્તમ સ્થિતિમાં હોય તો સત્કાર્ય કરવાં અને સફલ થવું એ પ્રમાણમાં કેટલું બધું સહેલું થઇ પડે!

પરમાણુઓ જ્યારે ભ્રષ્ટ થયાં હોય ત્યારેજ આપણું ધોરણ નીચું થાય છે; આપણે જ્યારે અસ્વસ્થ સ્થિતિમાં હોઇએ ત્યારેજ આપણુને દુરાચારી જીવન ગાળવાની લાલચ થાય છે. ભ્રષ્ટ વિચારથી આપણું રક્ત વિષમય બને છે અને તેમ થતાં આપણે આપણી ઇચ્છા વિરુદ્ધ પણ દુરાચારમાં પ્રવૃત્ત થઇએ છીએ.

પ્રત્યેક જણ વિચારના એવા સમુદ્રમાં પડેલો હોય છે કે જેમાં

પ્રત્યેક દિશામાં પ્રવાહો વહેતા હોય છે. જ્યારે આપણે સર્વ પ્રકારની અસરો–પરસ્પર વિરોધી વિચારપ્રવાહો–ને આધીન હોઇએ ત્યારે જો આપણે મનોવિજ્ઞાનના નિયમો જાણતા નહિ હોઇએ તો આપણે આ તોફાની સમુદ્રમાં શીઘ્ર શોકને પ્રાપ્ત થઇશું. આપણા પ્રતિકૂળ વિચારોને તેમની ઓષધિનો પ્રયોગ કરીને કેવી રીતે દૂર કરવા તે આપણે જાણવું જોઇએ. આપણે આપણી વૃત્તિઓને અંકુશમાં રાખવાને, આપણા વિચારોનું નિયમન કરવાને અને એ રીતે સમસ્ત આંતર તથા બાહ્ય ખરાબ અસરોથી આપણા જીવનનું રક્ષણ કરવાને શક્તિમાન થવું જોઇએ.

વાતાવરણમાં પ્રત્યેક દિશામાં જે સામસામા પ્રવાહો ચાલ્યા કરે છે તેની અસર શી રીતે દૂર કરવી એ દોરડાં વિનાના તાર સ્થાપિત કરવામાં એક મહાન પ્રશ્ન થઇ પડયો હતો. સામસામા વિચારપ્રવાહો, અશાંતિના વિચારના પ્રવાહો કે જે સમસ્ત પ્રકારના ખરાબ, હાનિકારક વિચારો મનમાં ખેંચી લાવે છે તેને કેવી રીતે દૂર કરવા એજ ચારિત્ર્યરચના–જીવનરચના–નો મહાન પ્રશ્ન છે. હજારો માણસોએ ક્યારનોયે આ પ્રશ્નનો નિર્ણય કરી નાખ્યો છે. અને પ્રત્યેક માણસ દુર્વિચારને દૂર કરવાને મનોવિજ્ઞાનનો–સત્ય વિચાર પ્રવાહનો–ઉપયોગ કરી શકે છે.

જે માણસ પોતાની બાલ્યાવસ્થામાંજ શાસ્ત્રીય માનસિક શિક્ષણનો મર્મ ગ્રહણ કરે છે અને જે પોતાના મનમાં સર્વ વિચાર ધારણ કરવાની અમૂલ્ય કળા સંપાદન કરે છે તે ખરેખરો સદ્‌ભાગી છે.

"યોગ્ય પ્રકારનાં વિચારબળોનો ઉપયોગ અને વિકાસ કરીનેજ આપણે આપણી જાતની રચના કરીએ છીએ." એથી વિશેષ સત્ય વાત કોઇ પણ નથી.

થોડા વખતપર એક તરુણ માણસ કે જેને મેં કેટલાંક વર્ષોથી

જોયો ન હતો તે મને મળવા આવ્યો અને તેનામાં થયેલો પ્રચંડ ફેરફાર જોઇને હું આશ્ચર્યચકિત થઇ ગયો. જ્યારે મેં તેને છેલ્લીવાર જોયો હતો ત્યારે તે ઉદાસ, હતાશ, નિરાશ થઇ ગયેલો હતો. તે જીવનથી કંટાળી ગયો હતો; આત્મશ્રદ્ધા ગુમાવી બેઠો હતો; અને તેને માનવજાતિ ઉપર વિશ્વાસ રહ્યો ન હતો. પરંતુ વચલા ગાળામાં તે સંપૂર્ણ ફેરવાઇ ગયો હતો. પૂર્વે તેના વદનપર જે ઉદાસી અને નિરાશા રહ્યા કરતી હતી તેને બદલે તે પર હવે આનંદ અને હર્ષ સ્થાપિત થયાં હતાં; હવે તે ઉત્સાહી, આનંદી, આશામય અને સુખી હતો.

તે તરુણ પુરુષે એક આશાવાદી સ્ત્રીની સાથે લગ્ન કર્યું હતું. જે પોતાના હાસ્યથી તેની નિરાશા અને ઉદાસીને હાંકી કાઢતી હતી અને તેના વિચારોના પ્રવાહને બદલી નાખતી હતી. તે તેને સુપ્રસન્ન કરતી હતી અને પોતાની જાતની વિશેષ કિંમત આંકવાને ઉત્સાહ આપતી હતી. આ માણસ આ પ્રમાણે ખરાબ સંયોગોમાંથી દૂર ગયો, તેની સ્ત્રી તેને નવીન વિચારથી પ્રોત્સાહિત કરતી રહી અને તેણે પોતે ઉન્નત થવાનો દ્રઢ નિશ્ચય કર્યો. આ સર્વથી તેની મનોરચનામાં ફેરફાર થઇ ગયો અને પ્રેમ તથા યોગ્ય વિચારબળના પ્રયોગથી તે વસ્તુતઃ એક નવીનજ માણસ બની ગયો !

હવે આપણે જાણવા લાગ્યા છીએ કે મનુષ્યનાં સમસ્ત દુઃખોની ઔષધિ તેના પોતાના શરીરમાંજ રહેલી છે; અને ખરાબમાં ખરાબ પ્રકારનાં ઝેરોની–એટલે કે તિરસ્કાર, ઇર્ષ્યા, ક્રોધ, વૈર, ખોટી મહત્ત્વાકાંક્ષા અને સમસ્ત દુર્વિચારો તથા આસક્તિઓની–દવાઓ તેના પોતાના મનમાંજ પ્રેમ, ઉદારતા અને સદ્ભાવનાના રૂપમાં રહેલી છે.



પ્રકરણ ૭ મું—કલ્પનાશકિત અને આરોગ્ય.

"જ્યારે દવા ઘાવોને રૂઝાવી શકી નથી ત્યારે કલ્પનાએ તેમને રૂઝાવ્યા છે: એને દવાનું નામ-રૂપ પ્રાપ્ત થયું નથી, તો પણ એ દવા છે."—કાર્ટરાઈટ.

થોડા સમયપર ભયંકર વેદનાથી પીડાતા અને પોતાનું મસ્તક ભાગ્યેજ ઉંચકી શકે એવા નિર્બળ બની ગયેલા એક ધર્માચાર્યને એક હૉસ્પિટલમાં મોકલી આપવામાં આવ્યો હતો. તે બોલ્યો કે તે પોતાના મોઢામાં પાછળથી મઢેલા કેટલાક ખોટા દાંત ખાઇ ગયો હતો અને એ તેના પેટમાં ભયંકર વેદના ઉત્પન્ન કરતા હતા.

તેનો ઉપચાર કરનારા વૈદ્યે તેની સાથે વાત કરીને તેના મનમાંથી આ વિચાર દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો, પરંતુ તે નિષ્ફળ થયો. થોડા સમય પછી તેની સ્ત્રી તરફથી આવેલા તારદ્વારા પ્રતીત થયું કે તે દાંત તેના બિછાનાની નીચે જડ્યા હતા! પોતાની મૂર્ખતાથી લજ્જિત અને ખિન્ન થયેલો તે ધર્માચાર્ય તરતજ પોતાના કાલ્પનિક દુ:ખમાંથી મુક્ત થઈ એકદમ ઉઠયો, પોતાનાં વસ્ત્રો પહેર્યાં, પોતાનું બિલ ચૂકવ્યું અને કોઇની પણ સહાય વિના પોતાને ઘેર જતો રહ્યો!

તે માણસ જ્યાં સુધી ખાત્રીપૂર્વક માનતો હતો કે ખોટા દાંત

તેના પેટમાં હતા ત્યાં સુધી તે ગમે તેટલી સમજાવટથી પણ માની શક્યો ન હોત કે તેની વેદના ભ્રમ માત્ર હતો. તેની આ માન્યતા પ્રથમ દૂર કરવાની જરૂર હતી.

વૈદ્યો જણાવે છે કે ચેપી રોગ લાગુ પડવાનો ઘણો ખરો આધાર માનસિક સ્થિતિપર રહે છે; અને મોટા ગભરાટના સમયમાં પણ એક માણસ અસંત દુષ્ટ રોગોથી પીડાતા દર્દીઓની વચ્ચે કામ કરી સુરક્ષિત રહી શકે છે.

મેં એક બળવાન, મજબૂત શરીરના માણસને એક અકસ્માતના ધક્કાથી એટલો શક્તિહીન બની ગયેલો જોયો છે કે તે ભાગ્યેજ એક રતલનો બોજો પણ ઉચકી શકતો હતો. તે એક બાળકના જેટલો નિર્બળ અને સાહસહીન હતો. આ અકસ્માત તેને કોઇ પણ વસ્તુ નડવાથી કે વાગવાથી થયો ન હતો, પણ માત્ર તેના મનમાં એક ભયંકર વિચાર વિદ્યુતની ગતિથી આવ્યો હતો, કે જેથી કરીને એક ક્ષણમાંજ આ એક ભીમસેન જેવો માણસ એક વ્હેંતિયો માણસ બની ગયો હતો.

ડૉક્ટરોએ કેટલાક એવા પ્રમાણભૂત કેસો નોંધ્યા છે કે જેમાં ક્લૉરોફૉર્મથી અત્યંત ડરતા દર્દીઓ ક્લૉરોફૉર્મ જોતાંજ બેભાન થઇ ગયા હતા. તેઓ પોતાના મનની કલ્પનાથીજ સંપૂર્ણતઃ બેભાન થઇ ગયા હતા.

મારા પરિચયનો એક ડૉક્ટર એક વાર બહાર નિકળી ગયો હતો અને પોતાની પાસે કશીજ દવા વગેરે રાખ્યું ન હતું. તેને રસ્તામાંજ કોઇ ઓળખીતો મળ્યો અને એક બહુજ દુઃખથી પીડાતા દરદીની તુરતમાં સારવાર કરવા વિનંતી કરી. તેની પાસે દવા કે ઔષધિ તો હતીજ નહિ; પરંતુ તે ચતુર ડૉક્ટર કલ્પનાની શક્તિ જાણતો હોવાથી તેણે માત્ર સાધારણ લોટની નાની પડીકીઓ કરી

આપી અને તેને કયે વખતે તથા કેવી રીતે લેવી તે વિષે અત્યંત કાળજીપૂર્વક સૂચનાઓ આપી. તે ચૂર્ણ થોડી થોડી મિનિટે લેવાનું હતું.

તે દર્દીને જણાવવામાં આવ્યું કે તેને ઔષધી આપનાર એક સુપ્રસિદ્ધ ડૉકટર છે. અને તે ડૉકટરપર તેને પરમ શ્રદ્ધા હોવાથી અલ્પ સમયમાંજ તેની સ્થિતિમાં અદ્ભુત પરિવર્તન થઇ ગયું! તે કહેતો કે "આ દવાની અસર મને મારા સમગ્ર શરીરમાં જણાય છે." બસ, માત્ર લોટ અને શ્રદ્ધાથીજ તે સાજો થયો!

ફિલાડેલ્ફીઆમાં પીળા તાવનો મહાન ઉપદ્રવ શાંત થયા પછી જે વૈદક રીપૉર્ટ બહાર પડયો તેમાં મહાન ડૉ૦ રશના આત્મિક પ્રભાવમાં રહેલી મહાન રોગનિવારક શક્તિના સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે જણાવેલું હતું:—

"ડૉ૦ રશની હાજરીથી લોકોને ઘણો ઉત્સાહ મળતો હતો; જાણે તેમનો શબ્દજ તાવને હાંકી કાઢવાને પૂરતો હોય તેમ તેઓ માણસોને દવા આપ્યા વિનાજ સાજા કરતા હતા."

બિમારીની સ્થિતિ દૂર થયા પૂર્વે બિમારીના વિચાર દૂર થવા જોઇએ. જ્યારે બિમારીના વિચાર દૂર થાય છે ત્યારે શરીર એકદમ સુધરે છે અને સાજું બને છે.

થોડા સમયપર એક તરુણ સ્ત્રીના સંબંધમાં એવી વાત મારા સાંભળવામાં આવી હતી કે તે જ્યારે પોતાના પ્રિયતમની સાથે નાટક શાળામાં હતી ત્યારે તેણે એકાએક "મને બેશુદ્ધિ જણાય છે" એવી ફરિયાદ કરી. તેનો પ્રિયતમ કે જે એક તરુણ વૈદ્ય હતો તેણે પોતાના ગજવામાંથી કાંઇક વસ્તુ કાઢી અને તેને આપીને ધીમેથી કહ્યું: "આ ગોળી તારા મોઢામાં રાખ, પરંતુ ગળી જઇશ નહિ." તે તરુણ સ્ત્રીએ તે પ્રમાણે કર્યું અને તરતજ તેને સારૂં લાગવા

માંડ્યું. જે ગોળી પિગળી ન હતી, પરંતુ જેણે તેનું દુઃખ દૂર કર્યું હતું તે ગોળી શાની હતી તે જાણવાની જિજ્ઞાસા થતાં તેણે ઘેર આવીને તે તપાસી, તો તેને પ્રતીત થયું કે તે તો માત્ર એક નાનું બટન હતું !

વૈદકનો ઇતિહાસ દર્શાવે છે કે હજારો માણસો માત્ર પોતાની કલ્પનાનાજ ભોગ બનીને મરણ પામ્યા છે. તેમનાં શરીરમાં વ્યાધિ હતા એમ તેઓ ખાત્રીપૂર્વક માનતા હતા; જ્યારે વસ્તુતઃ તેમનાં શરીર સંપૂર્ણતઃ નિરોગી હતાં. વ્યાધિ તેમનાં શરીરમાં ન હતા, પરંતુ તેમનાં મનમાં હતા.

ઘણા થોડા માણસો જાણે છે કે કલ્પનામાં શરીર ઉપર અસર કરવાની આબાદ અને જાદુઇ શક્તિ રહેલી છે. આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે દર વરસે ઘણા લોકો માત્ર કાલ્પનિક હડખવાથી મરણ પામે છે. એકાદ કંપાયમાન થતા કુતરાને ઘણીવાર હડખાયો ધારી લેવાય છે, અથવા કેટલીકવાર હડખવાનો ડર રાખતા માણસો તેની પૂઠ પકડી તેને એટલો ગભરાવી મૂકે છે કે તે હડખાયા જેવોજ લાગે છે!

થોડા સમય પૂર્વે નીચે પ્રમાણે એક વાત મારા વાંચવામાં આવી હતી. હિંદના એક તરૂણ અમલદારે અત્યંત ગરમી અને ઝાઝા કલાકની નોકરીથી પોતાને કંટાળો લાગતો હોવાથી એક મહાન વૈદ્યની સલાહ લીધી. વૈદ્યે તેને તપાસીને કહ્યું કે " હું કાલે તમને લખીશ." તે દર્દીને જે પત્ર મળ્યો તેમાં જણાવેલું હતું કે તેનું ડાબી તરફનું ફેફસું સંપૂર્ણતઃ નષ્ટ થયું હતું, તેના હૃદયને ગંભીર ઇજા થઇ હતી અને તેણે હવે પોતાના કામકાજની વ્યવસ્થા કરી લેવી જોઇએ. તેમાં જણાવ્યું હતું કે " અલબત્ત, તમે કેટલાંક અઠવાડીઆં જીવી શકશો, પરંતુ તમે મહત્ત્વની બાબતોનો નિર્ણય કરી નાખો તો સારૂં."

સ્વાભાવિક રીતેજ આ મૃત્યુનું વૉરંટ જોઇ તે તરૂણ અમલ-

દાર ભયભીત બની ગયેા. શીઘ્ર તેની અસ્વસ્થતા વધી પડી અને ચેાવીસ કલાકમાં તેા તેને માટે શ્વાસ લેવેા પણ મુશ્કેલ થઇ પડયેા અને હૃદયમાં બહુ વેદના થવા લાગી! તે એવી ખાત્રી સહિત શય્યામાં પડયેા કે તે તેમાંથી પુનઃ કદિ પણ ઉઠશે નહિ. રાત્રે શીઘ્રતાથી તેની તબિયત વિશેષ બગડી અને તેના નેાકરે વૈદ્યને બેાલાવ્યેા.

વૈદ્યે આવીને કહ્યુંઃ "આ તમે શું કરી રહ્યા છેા? કાલે જ્યારે હું તમને મળ્યેા ત્યારે તેા આવું કાંઇજ ચિન્હ ન હતું!"

દર્દીએ નિર્બળતાપૂર્વક ધીમેથી કહ્યુંઃ "મને લાગે છે કે મને હૃદયનેા રેાગ છે."

વૈદ્ય બેાલ્યેાઃ "હૃદયનેા રેાગ! કાલે તેા તમારૂં હૃદય સાજું હતું!"

દર્દીએ કહ્યુંઃ "ત્યારે મારાં ફેફસાં બગડેલાં હશે!"

"ભલા માણુસ, તમને થયું છે શું? તમે દારૂ પીતા તેા જણાતા નથી."

દર્દી બેાલ્યેાઃ "આપે મને પત્ર લખ્યેા હતેા ને? આપે જણાવ્યું હતું કે હું માત્ર થેાડાં અઠવાડીઆંજ જીવી શકીશ."

વૈદ્યે કહ્યુંઃ "અરે કાંઇ ગાંડા થયા છેા? મેં તેા માત્ર તમને ડુંગરાઓમાં એક અઠવાડીઆની રજા ભેાગવવાને લખ્યું હતું. એથી તમને આરામ થઇ જશે."

દર્દીના વદન ઉપર મૃત્યુની ફિક્કાશ પ્રસરી રહી હતી અને તે ઉશિકાં ઉપરથી પેાતાનું મસ્તક ભાગ્યેજ ઉપાડી શકતેા હતેા, પરંતુ તેણે પેાતાની શય્યા નીચેથી તે વૈદ્યનેા પત્ર ખેંચી કાઢયેા.

તે જોઇ વૈદ્ય પેાકારી ઉઠયેાઃ "પ્રભેા! પ્રભેા! આ પત્ર તેા બીજા માણુસ ઉપર મેાકલવાનેા હતેા! મારા મદદનીશે ભૂલમાં પત્રેાની ફેરબદલી કરી નાખી લાગે છે!"

"હેં!!" આમ કહીને તે તરુણ અમલદાર તત્કાળ પેાતાની

શય્યામાં બેઠો થયો અને થોડા કલાકમાં તો સંપૂર્ણ સાજો થઇ ગયો!

હું જ્યારે હાર્વર્ડ વૈદકશાળામાં હતો ત્યારે ત્યાંના ઉત્તમોત્તમ અધ્યાપકો પૈકી એક કે જે એક સુપ્રસિદ્ધ વૈદ્ય હતો અને કલ્પનાના સામર્થ્ય વિષે શિક્ષણ આપતો હતો તેણે વિદ્યાર્થીઓને ચેતવણી આપી હતી કે "તમે જે રોગનો અભ્યાસ કરતા હો તે રોગ તમારા પોતાના શરીરમાં છે એવી કલ્પના કરશો નહિ, કારણકે તે ભયકારક છે." વળી આ જ સમયે તેણે મને કહ્યું હતું કે "મારા મનમાં એક વખત એવી કલ્પના આવી હતી કે મારા શરીરમાં 'બ્રાઇટ્સ્ ડિઝીસઝ' છે. આ માન્યતા એટલી બધી દ્રઢ થઇ બેઠી કે હું તપાસ કરાવવાની પણ હિંમત કરતો નહિ. તે કહેવાતા ભયંકર રોગના પંજામાં હું છું એવી મને એટલી દ્રઢ ખાત્રી થઇ ગઇ હતી કે બીજો વૈદ્ય મને તે રોગનો ભોગ જણાવે તે કરતાં હું મરણને વિશેષ પસંદ કરતો હતો. મારી ભૂખ જતી રહી હતી, મારૂં માંસ શીઘ્રતાથી નષ્ટ થયું હતું અને હું બોલવાને પણ અશક્ત બની ગયો હતો. અંતે મારા એક વૈદ્ય મિત્રે મારા દેખાવમાં થયેલા પરિવર્તનથી આશ્ચર્યચકિત થઇ મને પ્રશ્ન કર્યો કે 'તમને શું થયું છે?'

મેં પ્રત્યુત્તર આપ્યો: 'મને બ્રાઇટ્સ્ ડિઝીઝ થયો છે. તે વિષે મારી ખાત્રી છે, કારણકે એ રોગનાં સર્વ લક્ષણો મારામાં છે.'

મારા મિત્રે પ્રત્યુત્તર આપ્યો: 'શી મિથ્યા વાતો કરો છો? તમારામાં એ રોગનું એક પણ લક્ષણ નથી.'

ઘણી સમજાવટ પછી હું તપાસ કરાવવાને સમ્મત થયો અને તપાસ દ્વારા જાણવામાં આવ્યું કે મારા શરીરમાં બ્રાઇટ્સ્ ડિઝીઝનું લેશ પણ લક્ષણ ન હતું. હું એટલી શીઘ્રતાથી સાજો થયો કે એક દિવસમાં પણ મારો પરિચય ધરાવનારાઓને મારામાં તફાવત જણાયો.

* મૂત્રાશયના બગાડને લીધે શરીરપર થતું સોજાનું દરદ.

મને પુનઃ ક્ષુધા ઉત્પન્ન થઇ, મારા શરીરમાં પુનઃ માંસ આવ્યું અને હું એક નવીનજ માણુસ બની ગયેા!"

વૈદકનેા ઇતિહાસ એવા માણુસેાનાં દ્રષ્ટાંતેાથી ભરેલેા છે કે જેઓ કેવળ કલ્પનાનાજ પ્રતાપથી બિમાર પડયા છે. લંડનનું એક વૈદક સંબંધી પત્ર એ વિષે નીચલાં દ્રષ્ટાંતેા આપે છે.

"લંડનના બે માણુસેા જેમાં એક જાતના ખરાબ તાવ-સ્કાર્લેટ ફિવર-નેા ઉપદ્રવ પ્રવર્તી રહ્યેા હતેા એવા ગ્રામ્ય પ્રદેશમાં આવેલા એક ઘરમાં ઉતર્યા હતા. એક માણુસ કલ્પનારહિત અને નિર્વિકાર મનનેા હતેા અને તે પ્રાતઃકાળમાં સાજેતાજે ઉઠયેા. બીજો માણુસ ઉશ્કેરાઇ જાય એવેા અને તીક્ષ્ણ લાગણીવાળેા હતેા અને તે બહુ માંદેા થઇને ઉઠયેા. તે બિલકુલ ઉંઘ્યેા ન હતેા અને તેની ચામડી ભયંકર રીતે ફાટી ગઇ હતી! આ બન્ને લક્ષણેા સ્કાર્લેટ ફિવરનાં હતાં. લંડનના એક વૈદ્યને તાર કરવામાં આવ્યેા અને પહેલીજ ટ્રેનથી તે દેાડી આવ્યેા, તેા જણાયું કે આ કહેવાતા દર્દીને ઉપરોક્ત વ્યાધિ બિલકુલ ન હતેા. તે માત્ર કાલ્પનિક વ્યાધિથીજ પીડાતેા હતેા. વસ્તુતઃ તે ઘર આ વ્યાધિથી તદ્દન મુક્ત હતું. ખેાટી માન્યતાને લીધેજ તે માણુસ ગભરાઇ ગયેા હતેા, જેથી તેની ચામડી ફાટી ગઇ હતી.

બીજું એક ઘર કે જેમાં બે માણુસેા ઉતર્યા હતા તેમાં એક માણુસ કૉલેરાથી મરણુ પામ્યેા હતેા. જે ઓરડામાં દર્દી મરણુ પામ્યેા હતેા તેમાં જે એક માણુસને સુવાડવામાં આવ્યેા હતેા તે એ ઘટનાથી અજ્ઞાત હતેા. તે સારી રીતે ઉંઘ્યેા અને તેની પ્રકૃતિ બિલકુલ બગડી નહિ. બીજા માણુસને ખેાટી રીતે જણાવવામાં આવ્યું કે જે ઓરડામાં તે સુતેા હતેા તેમાંજ કૉલેરાનેા દર્દી મરણુ પામ્યેા હતેા. આથી તેણે રાત્રી મનેાવેદનામાં વ્યતીત કરી અને પ્રાતઃકાળમાં ખરેખર કૉલેરાથી પીડાતેા જણાયેા. અંતે એ કૉલેરાથી મરણુ પામ્યેા!"

આ સમયમાં લોકો આવી આવી વાતો અનેક વાર વાંચે છે અને તે માને છે, પરંતુ તેઓ સમજી શકતા નથી કે તેમની પોતાની ભ્રષ્ટ કલ્પનાઓ—તેમના પોતાના બિમારી, નિરાશા અને અશાંતિના વિચારો—તેમની પોતાની જાતપર પણ તેવીજ અસર કરશે!

આપણે સર્વ આપણા જીવનમાં કોઇ કોઇ સમયે ઉપલાં દ્રષ્ટાંતોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તદ્દન ખોટે ખોટી કલ્પનાના ભોગ બની જઇએ છીએ. કોઇકોઇવાર "આપણે એકાદ ભયંકર વ્યાધિના—નિવૃત્ત ન થઇ શકે એવા વ્યાધિના—ચેપી રોગના—ભોગ બન્યા છીએ" એવી દૃઢ માન્યતા આપણા સમગ્ર શરીરને સંપૂર્ણતઃ હચમચાવી નાખે છે અને શરીરની અનેક ક્રિયાઓને વિકૃત બનાવી દે છે; મગજ તેના હમેશના બળથી કામ કરતું નથી અને સમસ્ત શારીરિક તથા માનસિક ધોરણો નીચા પડી જાય છે; અને અંતે આપણે જે વસ્તુથી ડરતા હોઇએ તેજ વસ્તુના આપણે ભોગ થઇ પડીએ છીએ! ખરેખર આવી મનુષ્યજાતને શરમાવે તેવી નબળાઇના હવે પછી આપણે ભોગ ન બનીએ એ આપણે સંભાળવું જોઇએ અને આપણા શરીરને તથા મનને એવો સખ્ત હુકમ આપી રાખવો જોઇએ.





પ્રકરણ ૮ મું—પ્રેરિત વિચારની અસર.

આપણી ઇચ્છિત સ્થિતિનો વિચાર મનમાં ધારણ કરવાથી આપણે ઘણે અંશે જેવા થવા ઇચ્છતા હોઇએ તેવા થઇ શકીએ છીએ.

મનુષ્યને હવે જણાવા લાગ્યું છે કે જે શક્તિએ તેને ઉત્પન્ન કર્યો છે તેજ શક્તિ તેને રોગમુક્ત કરે છે અને નવીન બળ તથા નવીન સામર્થ્ય આપે છે.

કોઇક જણે કહ્યું છે કે "જે મિત્ર તમને મળે અને કહે કે 'આજે તમારી પ્રકૃતિ ઠીક જણાતી નથી, તમને શું થયું છે?' તે તમારો **ભયંકરમાં ભયંકર શત્રુ** છે. જો તમારો કોઇ મિત્ર તમને આમ કહે તો તે ક્ષણે તમને ઠીક લાગતું નથી. તમારો તે મિત્ર તમારી આશા નષ્ટભ્રષ્ટ કરે છે અને તમારા સમગ્ર મગજને અંધકારમય બનાવી દે છે."

હિપ્નૉટિઝમની અસર નીચે લીધેલા માણસને એક તદ્દન ઠંડો સિક્કો અડાડીને પણ ફોલ્લો ઉઠે તેટલો દઝાડી શકાય છે, એ પ્રેરિત (એટલે એક માણસ પ્રત્યે બીજા માણસે પ્રેરેલા) વિચારમાં કેટલું સામર્થ્ય રહેલું છે તેનું એક સારૂં દ્રષ્ટાંત છે.

અન્ય માણસનો પ્રેરેલો વિચાર જો શરીર ઉપર ફોલ્લો ઉઠાડી શકે તો પછી પ્રેરિત વિચાર અજીર્ણ અને ઇતર દર્દો પણ ઉત્પન્ન

અથવા નિવૃત્ત કરી શકે એ વાત વિચિત્ર જણાતી નથી. હિપ્નૉટિઝમની અસર નીચે લીધેલા માણસને તેણે પીધેલું શુદ્ધ પાણી વ્હીસ્કી હતો એવો વિચાર પ્રેરિત કરીને છાકટા માણસની પેઠે લથડીઆં ખાતો અને ગબડતો બનાવી શકાતો હોય તો પ્રેરિત વિચારથી સર્વ પ્રકારની અસરો ઉત્પન્ન કરવી અવશ્ય શકય છે.

પ્રેરિત વિચારમાં કેવી અદ્દભુત શક્તિ રહેલી છે તેનાં કેટલાંક દ્રષ્ટાંતો ડૉ. ફ્રેડરિક વાન ઇડને આપ્યાં છે. ડૉ. ઇડન આમ્સ્ટર્ડામના વિશ્વવિદ્યાલયના વૈદકના ગ્રૅજ્યુએટ છે અને આત્મિક પ્રભાવથી બિમારને સાજા કરવાની પદ્ધતિના હિમાયતી છે. આ બાબતમાં પ્રમાણભૂત ગણાતા પૅરિસવાળા અધ્યાપક ડેબોવના સંબંધમાં બોલતાં તેઓ જણાવે છે કેઃ—

" સેન્ટ ઍન્ટ્રાલની હૉસ્પિટલમાં તેમણે મને નીચે પ્રમાણે પ્રયોગ બતાવ્યા હતાઃ તેમણે એક દર્દીને પાણીનો એક પ્યાલો આપ્યો અને તેને કહ્યું કે ' આ દારૂનો પ્યાલો છે ' અને તે દર્દીએ તેને દારૂનો પ્યાલોજ માની લીધો ! તેમણે બીજા એક માણસને એક ઠંડો ચાંદીનો ચમચો આપ્યો અને કહ્યું કે ' આ ચમચો ગરમ છે ' અને તેણે જાણે દાઝતો હોય તેવી રીતે એ નાખી દીધો ! ત્રીજા માણસને તેમણે એક પુસ્તક આપ્યું અને કહ્યુંઃ ' આ પુસ્તક જુઓ; એમાં સર્વ કોરાં પાનાં છે......હવે એ પર ફૂંક મારો. પુનઃ જુઓ; જુઓ એમાં સર્વ ચિત્રો અને છબીઓ છે. ' અને તે માણસે પરમ આશ્ચર્યપૂર્વક તે વસ્તુઓ જોઇ અને ચિત્રોનું વર્ણન પણ કર્યું ! તે પુસ્તકમાં તેના શિવાય અન્ય કોઇને પણ ચિત્રો જણાયાં ન હતાં. તે માણસ બોલ્યોઃ ' આના જેવું જાદુ મેં કદિ પણ જોયું નથી. '

મી. ડેબોવ બોલ્યા ' એથી પણ વિશેષ ચમત્કારિક જાદુ હું તમને બતાવીશ. તમારી આંખો બંધ કરો. તે જ્યારે તમે ઉઘાડશો

ત્યારે તમને મારૂં મસ્તક જણાશે નહિ!' અને તે માણસે જ્યારે પોતાની આંખ ઉઘાડી ત્યારે તે મી. ડેબોવની તરફ ભયભીત દ્રષ્ટિથી જોવા લાગ્યો! મી. ડૅબોવ બોલ્યા: ' મસ્તક વિના હું તમને કેવો લાગું છું?' અને તે બિચારો જોરથી પોતાના મસ્તકપર પ્રહાર કરી બોલ્યો: ' ખરેખર, હું દિવાનો બની ગયો છું!' "

પોતે બિમાર છે એવી માન્યતા એક ઘોડામાં ઉત્પન્ન કરવાને માટે તેની ઉપર એક પ્રયોગ કરવામાં આવેલો મેં જોયો છે. તેને ધાબળીઓ ઓઢાડવામાં આવી, દવાઓ ચોળવામાં આવી, કરુણા-જનક શબ્દોથી સંબોધવામાં આવ્યો અને થાબડવામાં આવ્યો. જેથી અંતે તેની ભૂખ મરી ગઇ અને તે ખાઇ પી શક્યો નહિ! બીજા એક સંપૂર્ણતઃ સાજા ઘોડાનો પગ ઉંચો રાખીને, તેને પંપાળીને તથા તેપર પાટા બાંધીને અને દવા ચોળીને લંગડાપણા વિષે તેની એવી પૂર્ણ ખાત્રી કરી આપવામાં આવી કે તે લંગડો બની ગયો અને ચાલવાનો પ્રયત્ન કરતી વખત લંગડાવા લાગ્યો!

આ એક જાણીતી વાત છે કે માતાઓની ભીતિઓ, ચિંતાઓ અને વ્યાકુળતાઓને તેમનાં બાળકોના વ્યાધિઓની સાથે ઘણો સંબંધ છે.

ભીતિગ્રસ્ત માતાઓ કે જેઓ હમેશાં પોતાનાં બાળકોના શત્રુ-ઓની પ્રતીક્ષા કર્યા કરે છે તેમની મનોવૃત્તિ જે વસ્તુઓથી તેઓ ડરે છે તેજ વસ્તુઓને નિમંત્રિત અને આકર્ષિત કરે છે. તેઓ પોતાની પાડોશમાં કોઇ રોગ હોય તો તેનાં લક્ષણોની જે નિરંતર તપાસ રાખ્યા કરે છે અને એ રીતે પોતાના મનમાં જે ચિત્રો ઉપસ્થિત કરે છે તેની છાપ શીઘ્ર બાળકના કાચા મગજ ઉપર પડે છે અને તે તેની શારીરિક ક્રિયાઓને વિઘ્નકર્તા થઇ પડે છે.

થોડા સમયપર મેં એક ઘરની મુલાકાત લીધી હતી. તેમાં

માતા પોતાના નાના છોકરાને હમેશાં કહેતી કે "દીકરા, તું બહુ બિમાર જણાય છે. તને શું થાય છે?" અને તેને એક વા બીજી દવાના ઢીચારા પાયા કરતી. સાયંકાળે તે નિદાન અર્ધો ડઝન વખત પોતાના કુટુંબનાં ભિન્ન ભિન્ન બાળકોને "તમને કેમ છે? તમારૂં માથું તો નથી દુઃખતું? તમને શરદી તો નથી થઇ?" એમ પૂછતી. સઘળો વખત તે તેમની ચિંતામાં રહેતી. રખે તેમને શરદી થશે, રખે તેઓ ખુલ્લે માથે બહાર રખડશે, રખે તેમના પગ ભીંજાઇ જશે, એવી ભીતિ રાખતી. તે હમેશાં તેમને આ વસ્તુઓથી દૂર રહેવાની ચેતવણી આપતી અને તેમને કહેતી કે જો તેઓ એ વસ્તુઓથી દૂર નહિ રહે તો તેમને સસણી, મુંઝારો અથવા એવોજ કોઇ ભયંકર વ્યાધિ થશે! પરિણામે તે કુટુંબનું કોઇ નહિ તો કોઇ માણસ હમેશાં બિમાર રહેતુંજ! તે બાઇ કહેતી કે તેના ઘરમાં આટલી બધી બિમારી હોવાથી તે બહાર જઇ શકતી ન હતી.

પોતાના કુટુંબનાં માણસોના સ્વાસ્થ્ય વિષે ચિંતા કરવામાં એ ઘરનો પિતા પણ પ્રાયઃ માતા જેટલોજ ખરાબ હતો. તે પોતાના નાના છોકરાને પોતાની પાસે બોલાવતો, તેની નાડ જોતો અને તેને કહેતો કે "તારૂં શરીર ગરમ છે; તને તાવ આવ્યો છે." તે તેની જીભ તપાસતો અને કહેતો "તારા શરીરમાં વ્યાધિ જરૂર છે." પરિણામે તે છોકરો પોતાને ખરેખરો બિમાર ધારી લેતો અને તેને શય્યાવશ થવું પડતું!

પોતાના અસ્વાસ્થ્ય અને ભયના વિચારો પોતાનાં બાળકોનાં કાચાં મગજમાં દાખલ કરીને અને એ રીતે જે વસ્તુઓથી દૂર રહેવાનો તેઓ પ્રયત્ન કરે છે તેજ વસ્તુઓને વિકસિત કરીને માબાપો પોતાનાં સંતાનોને કેટલી હાનિ કરે છે તેનો તેમને કેટલો થોડો ખ્યાલ હોય છે!

જે બાળકોને હમેશાં ચિંતા, ભય અને વ્યાધિનાં ચિત્રોના વાતાવરણમાં ઉછેરવામાં આવતાં હોય, જેમને નિરંતર ભય વિષે ચેતવણી આપવામાં આવતી હોય અને અંતે તેઓ જેમાં જોખમ રહેલો ન હોય એવાં થોડાંજ કામો જગતમાં છે એમ ધારી લે ત્યાં સુધી જેમને અમુક અમુક કામો નહિ કરવાની સાવચેતી આપવામાં આવતી હોય તેમની સ્થિતિનો વિચાર કરો. તેઓ વ્યાધિના ભયંકર ભય સહિત ઉછરે છે, જે તેમને નિરંતર ત્રાસ આપે છે.

વ્યાધિનો ભય કેવો મહાન થાય છે તે જો માબાપો જાણતાં હોય તો તેઓ તેને પોતાનાં સંતાનોનાં મનમાંથી હાંકી કાઢ્યા વિના રહેશે નહિ, તેમજ કોઇ પણ પ્રકારની શારીરિક અસ્વસ્થતા વિષે કદિ પણ વિવેચન કરશે નહિ.

પ્રેરિત વિચારમાં મનને સોત્સાહ કે હતોત્સાહ કરવાની કેટલી અદ્‌ભુત શક્તિ રહેલી છે તે આપણે માત્ર હમણાંજ જાણવા લાગ્યા છીએ. માત્ર થોડા સમયપર મેં એક અતિ બુદ્ધિમાન સ્ત્રીને એમ કહેતાં સાંભળી હતી કે એક ચોપાનીઆમાં તરતની વાંચેલી એક વાર્તાની નિરાશાજનક અસરથી તેને દિવસનો ઘણો ભાગ શય્યાવશ થવાની ફરજ પડી હતી ! તે વાર્તા એક સુપ્રસિદ્ધ લેખકે લખી હતી. તે વાર્તા પ્રભાવશાળી, પરંતુ પાશવતાયુક્ત હતી. તેણે તેના મનની દુર્વૃત્તિઓને ઉશ્કેરી હતી અને તેને સંપૂર્ણતઃ પથારીવશ બનાવી દીધી હતી !

વૈદકનો અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ સાધારણ રીતે છેદનગૃહમાં ગ્રહણ કરેલા ભયંકર વિચારો અને રોગની સ્થિતિઓના સતત અભ્યાસ દ્વારા પ્રાપ્ત થતી નિરાશાજનક અસરથી બિમાર પડે છે.

અન્ય પક્ષે મનમાં નિરંતર આનંદ, આશા અને આરોગ્યના વિચારો ધારણ કરવાથી શરીરમાં શાંતિ અને સ્વાસ્થ્ય ઉત્પન્ન થાય છે.

બિમાર માણસનું મન થોડે ઘણે અંશે નિરુપાય, પરાધીન, નિષેધાત્મક સ્થિતિમાં હોય છે અને સારા કે ખરાબ વિચારો તે બહુ શીઘ્રતાથી ગ્રહણ કરે છે. આરોગ્યની સ્થિતિમાં નિશ્ચયાત્મક–સર્જનાત્મક મનોવૃત્તિ મનને પ્રતિકાર આપે છે, જે તેના શત્રુઓના પંજામાંથી તેનું રક્ષણ કરે છે.

પોતે જ્યારે બિમાર હોય ત્યારે આનંદી અને આશાવાદી તથા આશા અને હિંમત આપી શકે એવો એકાદ માણસ મળવા આવતાં પોતાને કેટલો બધો આનંદ અને ઉલ્લાસ પ્રાપ્ત થાય છે તે ઘણા માણસો જાણે છે. અને કેટલાક મળવા આવનારા માણસો પોતાનાં ઉદાસ વદનો તથા નિરાશ મનોથી આપણી આશા લૂટી લેતા હોવાથી તેઓ આપણને કેવા કાળ સમાન લાગે છે તે પણ આપણે જાણીએ છીએ. તેઓ હમેશાં પોતાની પાછળ ઉદાસી અને નિરાશાનીજ અંધકારમય છાયાઓ મૂકી જાય છે.

બાળકોની પેઠે બિમાર માણસોને પણ પ્રોત્સાહન આપવાની ઘણી જરૂર હોય છે. તેમને આશા આપવાની ઘણી જરૂર હોય છે. જો એક દર્દીના વૈદ્ય, પરિચારિકા, આપ્તજનો અને મિત્રો એ સર્વ તેને આશા, આનંદ અને હિંમત આપે તો તેને કેટલો ઉત્સાહ મળે તેની કલ્પના કરો. ભવિષ્યમાં સાધારણ રીતે આ પ્રમાણે બનશે.

જે આશાવાદી અને આનંદી વૈદ્ય પોતાના દર્દીઓને હમેશાં હિંમત આપે, તેમની રોગનિવારક શક્તિઓ કે જે સર્વ માણસોમાં રહેલી છે તેને જાગૃત કરે, તેમની પ્રકૃતિ ઠીક જણાય છે એમ કહી તેમને આશા આપે અને તેમને આનંદ આપવાનો પ્રયત્ન કરે તે હમેશને માટે સારી અસર ઉત્પન્ન કરે છે. ઘણા વૈદ્યોનો આશાજનક પ્રભાવ તેમના દર્દીઓને તેમની સમસ્ત દવાઓ કરતાં અનંતગણો લાભદાયક થઇ પડે છે.

એક વાર બોસ્ટનની હૉસ્પિટલોના બે વૈદ્યોએ આ વાત સિદ્ધ કરી હતી. તેમાંનો એક વૈદ્ય અત્યંત આશાવાદી અને આનંદી હતો. તે હમેશાં દર્દીઓની સાથે ઠઠ્ઠા મશ્કરી કરતો, તેમને આનંદ આપતો અને રમુજી વાર્તાઓ કહેતો. તે દર્દીઓના વૉર્ડોમાં ફરી ગયા પછી ત્યાંનું સમગ્ર વાતાવરણ સંપૂર્ણતઃ પરિવર્તિત થઇ જતું. તેનું પ્રફુલ્લિત, આનંદી વદન અને તેનો મહાન ઉત્સાહ દર્દીઓને અત્યંત પ્રોત્સાહન આપતો.

બીજો વૈદ્ય ઉદાસ, કરડો, અલ્પભાષી, ગંભીર અને મહા વિદ્વાન હતો. તે થોડું બોલતો અને ક્વચિતજ હસતો. જો તે એકાદ દર્દીને હમેશ કરતાં જરા વિશેષ અસ્વસ્થ દશામાં જોતો તો તે એને મોઢાપર તે વાત કહી દેવાને બિલકુલ ખંચાતો નહિ.

તે સહૃદય હતો અને પોતાનો મત વિઘાતક હોય તોપણ તે હમેશાં પ્રદર્શિત કરી દેતો. આ રીતે હતાશ થયેલા દર્દીઓ ઘણીવાર તત્ક્ષણજ હામ હારી જતા અને મૃત્યુના મુખમાં જઇ પડતા.

દર્દીઓ વૈદ્યો ઉપર કેટલો અચળ વિશ્વાસ રાખે છે અને પ્રોત્સાહનનાં લક્ષણોને માટે–આશાના એક કિરણને માટે તેઓ કેટલી કેટલી સૂક્ષ્મતાથી તેમનાં વદનો તપાસે છે તેની વૈદ્યોને થોડીજ ખબર હોય છે.

સમસ્ત વર્ગના સૌથી આગળ વધેલા વૈદ્યો હવે સમજવા લાગ્યા લાગ્યા છે કે સાજા થવા વિષેની દર્દીની પોતાની શ્રદ્ધામાં મહાન પ્રોત્સાહક બળ અને રોગનિવારક શકિત રહેલી છે.

કેટલાક સહૃદય વૈદ્યો ધારે છે કે તેમણે હમેશાં દર્દીઓને તેમની ચોક્કસ સ્થિતિ જણાવી દેવી જોઇએ અને ખાસ કરીને તેઓ અત્યંત ભયંકર દશામાં હોય ત્યારે તે જાણવાનો તેમનો હક્ક છે. વૈદ્ય જો સર્વજ્ઞ હોય, જો તે તેના પ્રથક્કરણમાં કદિ ભૂલ કરતો ન

હોય, જો તે મનુષ્યમાં રહેલી પ્રત્યેક શક્તિને ચોક્કસ રીતે માપી શકતો હોય, તો તે દર્દીને તેની ખરી સ્થિતિ જણાવે તે યુક્ત છે; પરંતુ મહાનમાં મહાન વૈદ્યો પણ જાણે છે કે તેઓ માનવ શરીરનું જ્ઞાન પ્રમાણતઃ થોડું ધરાવે છે. તેઓ જાણે છે કે મહાન વૈદ્યોએ પરસ્પર મસલત ચલાવી આશા છોડી દીધા પછી દર્દીઓ ઘણીવાર સાજા થાય છે. ખાસ કરીને જ્યારે તેઓ જાણતા હોય કે જે માણસ અત્યંત નિર્બળ સ્થિતિમાં હોય તેની ઉપર નિરાશાજનક વિચાર અથવા 'તમારી પ્રકૃતિ બગડતી જાય છે' કે 'તમે સાજા થઇ શકનાર નથી.' એવા પ્રતિકૂળ અભિપ્રાયની ઘણી ખરાબ અસર થાય છે; ત્યારે તેમણે દર્દીને શંકાનો લાભ શા માટે આપવો ન જોઇએ? પોતાના દર્દીને સાજા થવામાં પોતાનાથી બનતી સર્વ મદદ કરવી એના કરતાં મોટું કર્તવ્ય વૈદ્યને શું હોઇ શકે? આશામાં–શ્રદ્ધામાં મહાન રોગનિવારક શક્તિ રહેલી છે.

નિર્બળ, હતાશ, ખવાઇ ગયેલા દર્દીનો ઉપર મજબૂત મનની અસર દીર્ઘ કાળ સુધી પહોંચે છે અને તેણે તેને બની શકે તેટલું પ્રોત્સાહન અને આશા આપવી જોઇએ. કેટલીક વાર વૈદ્યને સત્ય કે માનેલું સત્ય પોતાના દર્દીને કહેવા કરતાં તેના પ્રત્યે અનંતગણું વિશેષ મહાન કર્તવ્ય બજાવવાનું હોય છે.

ઘણીવાર પ્રતીક્ષા કરી રહેલાં મન ઉપર પ્રેરિત વિચારની અદ્ભુત અસર થાય છે. જેની મહત્ત્વાકાંક્ષા સિદ્ધ ન થઇ હોય, જે પોતાના જીવનની સંધિઓ લૂટાઇ ગયેલી માનતો હોય અને જેણે અનેક વર્ષો સુધી દુઃખ સહન કર્યું હોય તે કોઇક ચમત્કારિક જણાવેલી નવીન દવાની જાહેરખબર વાંચી પરમ પ્રોત્સાહિત થઇ ઉઠે છે. તે એટલો આતુર હોય છે કે તે દવા મેળવવાને માટે ખુશીથી ગમે તેવો ભોગ આપે છે અને તે દવા જ્યારે તેને પ્રાપ્ત થાય છે

ત્યારે તેની ગ્રહણશકિત એટલી ખીલેલી હોય છે કે તેના ઉપર પ્રેરિત વિચારની શીઘ્ર અસર થાય છે અને તે એમ માની લે છે કે દવાએ તેને અદ્‌ભુત લાભ કર્યો છે.

ધાર્મિક ઇતિહાસ એવાં દ્રષ્ટાંતોથી પરિપૂર્ણ છે કે જેમાં લેાકેા પ્રસિદ્ધ જળાશયેાની યાત્રાએ જવાથી, પવિત્ર જળાશયેામાં અથવા મહા રેાગનિવારક ગણાતા ઝરાએામાં સ્નાન કરવાથી સાજા થયા છે.

જે લેાકેા આરેાગ્યદાયક સ્થળેાએ જાય છે તેએા એમ માને છે કે હવાના ફેરફારથી અથવા પીવામાં આવતા પાણીથી તેમની પ્રકૃતિમાં સુધારેા થયેા છે; જ્યારે વસ્તુતઃ તે સુધારેા જેમ હવાપાણીના ફેરફારથી તેમ પરિસ્થિતિના ફેરફારથી અને વિચારપરિવર્તનથી પણ થયેલેા હેાય છે.

ઉત્સાહ, હિંમત, આશા અને આનંદ એ એવાં સાધનેા છે કે જે બિમારને સાજા કરવામાં દવા કરતાં વિશેષ મદદ કરે છે અને તેમનેા બની શકતી પ્રત્યેક રીતે વિકાસ કરવેા જોઇએ.

આપણા સંબંધમાં સંતાપની વાત એ છે કે આપણા મગજમાં જે મહા શક્તિમાન દવાએા ભરેલી છે તેને આપણે એાળખતા નથી. મનુષ્યનું એક પણ દુઃખ એવું નથી કે જેનેા માત્ર તાત્કાલિક ઉપાયજ નહિ, પરંતુ જેની સંપૂર્ણ નિવૃત્તિ કરનારી ઔષધિ પણ ન હેાય.

બાઇબલમાં આ વાત સૈાથી વિશેષ ભારપૂર્વક જણાવી છે કે પ્રેમમાં રેાગનિવારક શક્તિ રહેલી છે. માતાનેા પ્રેમ કે જે બાળકની ભીતિએા અને તેની સર્વ નાની નાની વેદનાએા અને દુઃખેાને શાંત અને નિવૃત્ત કરે છે, તેની રેાગનિવારક શક્તિ આપણને પ્રેમમાં રહેલી રેાગનિવારક શક્તિની પ્રતીતિ કરાવે છે. પેાતાના ઘાવેા રૂઝવવાને માટે માતાનું ચુંબન ગ્રહણ કરવાને અને પેાતાની ભીતિએા દૂર

કરવાને માટે તેના હસ્તોનો આશ્રય મેળવવાને બાળક કેટલી સ્વાભાવિકતાથી તેની પાસે દોડી જાય છે!

જો બાળકને માતાના પ્રેમમાં આ રોગનિવારક શક્તિની પ્રતીતિ થતી હોય તો દિવ્ય પ્રેમ (ભક્તિ) કે જે નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ છે તેમાં રોગનિવારક શક્તિ શામાટે ન હોય? બાઇબલ આપણને ખાત્રી આપે છે કે "સંપૂર્ણ પ્રેમમાં ભયનો અંશ પણ હોતો નથી." અને ભય એ અસ્વસ્થતા અને વ્યાધિનાં બળવાનમાં બળવાન કારણો પૈકી એક છે.

ભય કે જે માનવજાતિનો મહાનમાં મહાન શત્રુ છે તેનાથી જે લોકો પીડાતા હોય તેમને માટે દિવ્ય પ્રેમનો અભ્યાસ અને પ્રયોગ એ સર્વોત્તમ ઔષધિ છે. "જે પરમાત્માના ગુપ્ત સ્થાનમાં વસે છે તે પરમાત્માની છાયા નીચે રહેશે."

જો દિવ્ય પ્રેમનો યોગ્ય પ્રકારે અભ્યાસ અને પ્રયોગ કરવામાં આવે તો કોઇ પણ ભય, કોઇ પણ નિરુત્સાહ, કોઇપણ નિરાશા એવી નથી કે જે નિવૃત્ત ન થાય. જેઓ સખ્તમાં સખ્ત નિરાશાને પ્રાપ્ત થયેલા હોય તેમને દિવ્ય પ્રેમની પ્રાપ્તિથી કેટલો લાભ થાય તેનો વિચાર કરો. પરમાત્માની છાયા જેવી બીજી કઇ છાયા હોઇ શકે?

જે પ્રભુની નિકટ વસે છે, જે તેના પ્રેમમાં રહે છે, તે કોઇપણ વસ્તુથી ચિંતાતુર કે વ્યાકૂળ થતો નથી, કારણકે તેને હમેશાં સર્વશક્તિમાન અને સર્વજ્ઞ પ્રભુના આશ્રયની પ્રતીતિ થયા કરે છે.

જેઓ પ્રભુના શબ્દો પ્રત્યે લક્ષ્ય આપે છે, જેઓ તેને ચાહે છે અને તેના ઉપર શ્રદ્ધા રાખે છે, તેમને કેટલું બધું ચૈતન્ય, આરોગ્ય અને સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે તે બાઇબલના થોડા પ્રકરણો વાંચવાથી પ્રતીત થશે.

"મારા શબ્દો પ્રત્યે લક્ષ્ય આપો.....કારણ કે જેઓ ખોજ કરે તેમને માટે તે જીવન રૂપ છે અને તેમના સમગ્ર અંગને સ્વસ્થતા રૂપ છે."

"જેઓ પ્રભુની ભક્તિ કરે છે તેમને નવીન બળ પ્રાપ્ત થશે; તેઓ ગરૂડની પેઠે પાંખો વતી ઉડશે; તેઓ દોડશે અને થાકશે નહિ; તેઓ બોજો ઉપાડશે અને બેશુદ્ધ થશે નહિ."

"તેણે પોતાનો શબ્દ મોકલ્યો અને તેમને રોગમુક્ત કર્યા."

"મેં તારા પ્રત્યે પોકાર કર્યો, અને તેં મને સાજો કર્યો."

"તેનું માંસ બાળકના માંસ કરતાં પણ તાજું થશે."

"હું તને પુનઃ આરોગ્ય આપીશ અને તારા ઘાવ રૂઝવીશ."

"જો હું તને સાજો કરીશ."

"ત્યાર પછી તારો પ્રકાશ પ્રાતઃકાળની પેઠે ઉદિત થશે અને તેને શીઘ્ર સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થશે."

"હું તારો રોગનિવારક પ્રભુ છું."

"હવે મૃત્યુ, શોક, રુદન કે કોઈ પણ પ્રકારનું દુઃખ રહેશે નહિ; કારણ કે એ વસ્તુઓ ચાલી ગઇ છે."

"જે પરમાત્માનાં ગુપ્ત સ્થાનમાં રહે છે તેના ઘરની નિકટ કોઇપણ મરકી (અસ્વસ્થતા કે દુઃખ) આવશે નહિ."

"તારા હૃદયમાં મારી આજ્ઞાઓ રાખ, કારણકે તેઓ તને દીર્ઘાયુષ્ય અને શાંતિ આપશે."

આપણે પરમાત્માની સાથે ઐક્ય ધરાવીએ છીએ એવી જ્યારે આપણને પૂર્ણ ખાત્રી થશે; આપણે બહારથી આરોગ્ય ગ્રહણ કરતા નથી, પરંતુ આપણે આરોગ્ય સ્વરૂપજ છીએ એવી જ્યારે આપણને પ્રતીતિ થશે; આપણે અહીંતહીંથી ન્યાયનો એકાદ ટુકડો ગ્રહણ કરતા નથી, પરંતુ વાસ્તવમાં આપણે પોતેજ ન્યાય સ્વરૂપ છીએ અને

આપણે થોડું અહીંથી ને થોડું તહીંથી એમ સત્ય ગ્રહણ કરતા નથી, પરંતુ આપણે સત્ય સ્વરૂપજ છીએ એવો જ્યારે આપણને અનુભવ થશે ત્યારેજ આપણે ખરેખર જીવવા માંડતાં શીખીશું.*

હું માનું છું કે ઘણા લોકો પોતાના આત્માના ઉંડા ભાગમાં સર્વ રોગોને નિવારનારી એક શક્તિ રહેલી છે એમ જાણે છે, પરંતુ તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે તેઓ જાણતા નથી. આપણે સર્વ જાણીએ છીએ કે આપણામાં કોઈક દિવ્ય વસ્તુ, સ્થૂલ માંસથી પર એવી કોઈક વસ્તુ, આપણો ઉદ્ધાર કરનારી વસ્તુ અને રાજાઓના રાજાનાં સંતાનો જે પરમ શાંતિ ઉપર સ્વયંભૂ હક્ક ધરાવે છે તેને પ્રાપ્ત કરાવી આપનારી વસ્તુ રહેલી છે. આ સર્જનાત્મક, નવયૌવન-દાયક, જીવનોત્પાદક શક્તિને શોધી કાઢતાં અને આપણા નિત્ય જીવનમાં તેનો પ્રયોગ કરતાં શીખવું એજ આપણા જીવનનો મહાન ઉદ્દેશ છે.



*સૂચના—પ્રિય પાઠક ! એજ સાચો ઉદ્દેશ છે; માટે આ વાત પાછી વિસરી જતો નહિ. આ પ્રકરણનો રોજ પાઠ કરજો. અને ઉપર કહેલી સમજણ અને કળા અનુભવસિદ્ધ થતાં સુધી બીજી નકામી બાબતો આડે આ વાતને મોળી પડવા કે વિસરી જવા દેતો નહિ. —સંપાદક.



પ્રકરણ ૯ મું—વૃદ્ધ શા માટે બનો છો ?

"જ્યાં સુધી મન પોતાની સંમતિ આપતું નથી ત્યાં સુધી માણસનો ચ્હેરો વર્ષોની સૂચના આપતો નથી. મન એ શિલ્પી છે."

"આપણા વિચારોને તાજા કરવાથી આપણે આપણા શરીરને પણ તાજું કરીએ છીએ. આપણે આપણા વિચારોનું પરિવર્તન કરીને આપણા શરીરનું અને આપણી આદતોનું પણ પરિવર્તન કરી શકીએ છીએ."

થોડા સમયપર ન્યૂયૉર્કના વરિષ્ટ ન્યાયમંદિરના એક ન્યાયાધીશના આગલા મંત્રીએ પોતાની સિત્તેરમી વર્ષગાંઠને દિવસે આપઘાત કર્યો હતો ! "મર્યાદાનો કાયદો; જીવન વિષે ઑસ્લરના સિદ્ધાંતપર એક સંક્ષિપ્ત નિબંધ" એ પુસ્તક રૂપલા માણસના મૃત શરીરની બાજુમાં પડેલું જડયું હતું. તેના એક ભાગમાં નીચે પ્રમાણે ઉલ્લેખ હતોઃ—

"સિત્તેર વર્ષ એ બાઇબલમાં જણાવેલી આયુષ્યની છેલ્લી હદ છે. ત્યાર પછી મનુષ્ય કાર્ય કરી શકતો નથી અને તેનો પૃથ્વીપરનો સમય પૂરો થયેલો હોય છે......મને સિત્તેર વર્ષ થઇ ગયાં છે અને હું માત્ર ધુમાડીઆના ખૂણાને માટેજ યોગ્ય છું......સાઠ વર્ષ પછી મનુષ્ય વ્યવહારતઃ નિરુપયોગી થઇ જાય છે અને તે પોતાની જાતને તથા જગતને બોજા રૂપ થઇ પડે છે."

એ કહેવાતા ઑસ્લરના સિદ્ધાંતપર અને બાઇબલમાંના મર્યાદાના નિયમપર ઉક્ત માણસે એટલા દીર્ઘ કાળ સુધી મનન કર્યું હતું કે તેણે પોતાની સિત્તેરમી વર્ષગાંઠને દિવસે પોતાની જાતનો અંત આણવાનો નિશ્ચય કર્યો હતો !

ડૉ૦ ઑસ્લરના સિદ્ધાંતને બાજુએ રાખીએ તોપણ બાઇબિલમાં જણાવેલી જીવનમર્યાદા કેવળ શબ્દે શબ્દ સ્વીકારવાથી માનવજાતિને નિશ્ચિત હાનિ થઇ છે એમાં લેશ પણ શંકા નથી. આપણે જાતે સ્વીકારેલી મર્યાદાઓ અને નિશ્ચયોની આપણી જાત ઉપર પ્રબળ અસર થાય છે; અને આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે ઘણા લોકો જ્યારે પોતાના આયુષ્યની મર્યાદા નિશ્ચિત કરે છે ત્યારે તેઓ સારૂં આરોગ્ય ભોગવતા હોવા છતાં તે મર્યાદાની બહુ નજીકમાં મરણ પામે છે ! છતાં બાઇબલમાં જીવનની મર્યાદા નિશ્ચિત કરવાનો કાંઇ ઉદ્દેશ રાખવામાં આવ્યો હોય એવો સંભવ નથી; અને તે માટે તેમાં કાંઇ પ્રમાણ પણ નથી. જેને લોકો અંધતાપૂર્વક શબ્દશઃ પ્રમાણભૂત ગણે છે એવાં બાઇબલનાં ઘણાં વાક્યો માત્ર એક વિચાર દર્શાવવાને માટે વાપરેલાં સાદાંજ વાક્યો છે. બાઇબલ તપાસીએ તો સિત્તેર કે એંશી વર્ષની મર્યાદા ઠરાવવી જેટલી યુક્ત છે તેટલીજ એકસો વીશ વર્ષની કે મેથુસેલાના જેટલી–અર્થાત્ નવસેં એકસઠ વર્ષની–મર્યાદા ઠરાવવી પણ યુક્ત છે. બાઇબલમાં એવી કોઇ પણ જીવનમર્યાદા દર્શાવવામાં આવી નથી કે જે ઉપરાંત માણસ જીવી ન શકે !

વસ્તુતઃ ડહાપણભરેલી રીતે નિરોગી જીવન ગાળીને આયુષ્ય વધારવું એ સમગ્ર બાઇબલનો તેમજ જગતના બીજા મુખ્ય ધર્મગ્રંથોનો આદેશ છે. તેઓ આપણને ઉપયોગી અને ઉદાત્ત જીવન ગાળવાના અને આપણા જીવનને જેમ બને તેમ વિશેષ ઉપયોગી

બનાવવાના કર્તવ્યનો બોધ કરે છે અને એ કર્તવ્ય આપણું આયુષ્ય વધારે છે. જો આપણે ખાસ કરીને પ્રાણીવર્ગનો અભ્યાસ કરીશું તો આપણને પ્રતીત થશે કે પ્રાકૃતિક વસ્તુઓ પોતાના વિકાસના સમય કરતાં નિદાન પાંચ ગણા વિશેષ સમય પર્યંત જીવે છે. માટે પરમેશ્વર મનુષ્યના જીવનની મર્યાદા તેના વિકાસના સમય (પ્રાયઃ ત્રીસ વર્ષ) થી ત્રણ ગણા સમય કરતાં ઓછી બાંધે છે એમ કહેવું એ તેનો દોષ કાઢવા સમાન છે. પરમેશ્વરની સર્વોચ્ચ પ્રતિમાનું આયુષ્ય નિદાન પશુના આયુષ્ય જેટલું પણ ન હોવું જોઇએ? જે અપાર બુદ્ધિમાન પ્રભુ એક નજીવા ફળને પણ પકવ ન થાય ત્યાં સુધી વૃક્ષપરથી પડવા દેતો નથી તે પોતાની સૃષ્ટિની ઉત્તમમાં ઉત્તમ અને વહાલામાં વહાલી વસ્તુરૂપ માણસોનેજ કાચી વયે ખરી પડે એવાં બનાવે?!

આપણો આપણી મનોવૃત્તિઓ ઉપર કેટલો બધો આધાર છે, આપણી દઢ માન્યતાઓમાં આપણા જીવન ઉપર અસર કરવાની કેટલી બધી શક્તિ રહેલી છે, તે આપણે અંશતઃ પણ જાણતા નથી. ઘણા માણસો નિઃશંક પોતાના આયુષ્યમાંથી ઘણાં વર્ષો કમી કરી નાખે છે, કારણકે તેઓ દઢ શ્રદ્ધાપૂર્વક માને છે કે તેઓ અમુક વય ઉપરાંત—કદાચ તેમનાં માતપિતા જે વયે મરણ પામ્યાં હોય તે વય ઉપરાંત—જીવશે નહિ. કેટલી બધી વાર આપણે એવી વાત સાંભળીએ છીએ કે "હું બહુ વૃદ્ધ થાઉં એવી આશા મને નથી, કેમકે મારાં માતપિતા પણ તરુણાવસ્થામાંજ મરણ પામ્યાં હતાં!"

થોડા સમયપર સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવતા ન્યૂયૉર્કના એક માણસે પોતાના કુટુંબીજનોને કહ્યું હતું કે તે અવશ્ય તેની આગામી વર્ષગાંઠને દિવસે મરણ પામશે. તેની વર્ષગાંઠને દિવસે પ્રાતઃકાળમાં તેણે એમ કહીને પોતાના કામે જવાની ના પાડી કે તે અવશ્ય મધરાત પૂર્વે મરણ પામશે. આથી તેના કુટુંબનાં માણસો ભયભીત

થયાં અને તેમણે પોતાના કુટુંબના વૈદ્યને બોલાવવાનો આગ્રહ કર્યો. વૈદ્યે તેને તપાસીને કહ્યું કે એને કાંઇ પણ નથી. પરંતુ તે માણસે દિવસે ભોજન ન કર્યું, તે દુર્બળ થતો ગયો અને મધરાત પૂર્વે ખરેખર મરણ પામ્યો! તે મરવાનો છે એવી તેની એટલી દૃઢ માન્યતા થઇ ગઈ હતી કે તેના સમગ્ર માનસિક બળે તેના જીવનસામર્થ્યને નષ્ટ કરવાનો અને અંતે તેની જીવનક્રિયાઓને સંપૂર્ણતઃ બંધ પાડી દેવાનોજ ઉદ્યોગ કર્યો હતો!

હવે જો આ માણસના ઉપર પૂરતી સત્તા ધરાવનાર કોઇક માણસે તેના નિશ્ચયને ફેરવી નાખ્યો હોત અથવા મૃત્યુના વિચારને બદલે તે અતિ દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવનાર છે એવો વિચાર તેના મનમાં ઠસાવવામાં આવ્યો હોત તો એ સંભવતઃ બીજાં ઘણાં વર્ષો સુધી જીવ્યો હોત.

"તમે પ્રાયઃ પચાસ વર્ષની વયે વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો દર્શાવવા લાગશો; સાઠ વર્ષની વયે તમે તમારી શક્તિઓ ગુમાવી દેશો અને જીવનમાં રસ લેતા અટકશો; તમે વ્યવહારતઃ નિરુપયોગી થઇ પડશો અને તમારે ધંધા વ્યાપારમાંથી નિવૃત્ત થવું પડશે અને ત્યાર પછી તમે અધોગતિને પ્રાપ્ત થતા જઇ અંતે મૃત્યુ પામશો;" એમ જો તમે ખાત્રીપૂર્વક માનતા હશો અથવા તમારા શિક્ષણને લીધે કિંવા તમારી આસપાસના પુષ્કળ દાખલાઓને લીધે એ વિચાર તમારી રગેરગમાં વ્યાપ્ત થઇ ગયો હશે તો જગતની કોઇ પણ શક્તિ તમારા શરીરમાં વૃદ્ધાવસ્થાની ક્રિયાઓ અને ચિન્હોને વિકાસ પામતાં અટકાવી શકશે નહિ.

જો તમે વૃદ્ધાવસ્થાના વિચાર કરશો તો તમને વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થશે. જો તમે તારુણ્ય, શાશ્વત યૌવન અને ઉપયોગિતાના વિચાર કરતા હશો તો તમારૂં શરીર યુવાવસ્થાથી પરિપૂર્ણ રહેશે. વૃદ્ધાવ-

સ્થાનો પ્રારંભ મનમાં થાય છે. શરીરમાં જે વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો જણાય છે તે મનમાં આવેલા વૃદ્ધાવસ્થાના વિચારોનો પાક છે. આપણી વયના બીજા માણસોને આપણે દુર્બળ થવા માંડતા અને વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો દર્શાવવા લાગતા જોઇએ છીએ અને તે ઉપરથી આપણે ધારી લઇએ છીએ કે આપણે માટે પણ તેવાંજ ચિન્હો દર્શાવવાનો સમય આવી લાગ્યો છે. અંતે આપણે ખરેખર તે ચિન્હો દર્શાવીએ છીએ, કારણ કે આપણે ધારીએ છીએ કે તે અનિવાર્ય છે. પરંતુ આપણા વૃદ્ધાવસ્થાના વિચારો અને બીજાઓ જે વયે વૃદ્ધ થાય તે વયે આપણે પણ વૃદ્ધ થવાનાજ એવી આપણી માન્યતાને લીધેજ તે ચિન્હો આપણે માટે અનિવાર્ય થઇ પડયાં હોય છે.

વૃદ્ધ નથી થવું એવોજ જો આપણે નિશ્ચય કરીએ અને તારુણ્ય, આશા તથા ઉત્સાહના વિચાર ધારણ કરવાનો આગ્રહ કરીએ તો આપણામાં વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો દ્રષ્ટિગોચર થશે નહિ.

આપણું શાશ્વત તારુણ્ય અન્યત્ર ક્યાંય નહિ, પરંતુ આપણા મનમાંજ રહેલું છે. તરુણ દેખાવાનો પ્રયત્ન કરવાથી, તરુણના જેવો પોશાક બહારથી પહેરવાથી તમે તરુણ બની શકશો નહિ, પણ પ્રથમ તમારે "તમે વૃદ્ધ થતા જાઓ છો" એ વિચારને સંપૂર્ણાંશે દૂર કરવો જોઇશે. જ્યાં સુધી એ વિચાર તમારા મનમાં છે ત્યાં સુધી કૉસ્મેટિકો અને તરુણોચિત પોશાક તમારો દેખાવ ફેરવવામાં થોડીજ મદદ કરશે. પ્રથમ તો તમારો નિશ્ચય જોઇએ. જે વિચારે તમને વૃદ્ધાવસ્થા તરફ ધસડવા માંડયા હોય તે વિચાર બદલાવો જોઇએ.

હાડમાંસનું શરીર એ કાંઇ મનુષ્ય પોતે નથી. એ શરીર તો પહેરેલાં કપડા જેટલીજ જુદી વસ્તુ છે. એજ પ્રમાણે 'કારણ શરીર' અને 'સૂક્ષ્મ શરીર' પણ માણસ પોતે નથી. એ સર્વ શરીરોનો દ્રષ્ટા,

સાક્ષી અને અધિષ્ટાન રૂપ જે આત્મા તેજ માણસ પોતે છે. એ આત્મા એટલે કે માનવનું વાસ્તવ સ્વરૂપ-અજર, અમર, નિત્ય, અવ્યય, એકરસ અને ચિદાનંદ સ્વરૂપ-છે. હરકોઇ મનુષ્ય આવી આત્મદષ્ટિથી અને તેમ નહિ તો "યથા દ્રષ્ટિ તથા સૃષ્ટિ" ના વિજ્ઞાનસિદ્ધ સ્થૂળ સિદ્ધાંતની દ્રષ્ટિથી પણ પોતાના તારૂણ્યને દીર્ઘ કાળ સુધી કાયમ રાખવાનો વિચાર ધારણ કરી શકે તો તેણે વૃદ્ધાવસ્થા સામેનું અર્ધું યુદ્ધ જીત્યું સમજવું. ખાત્રી રાખજો કે **તમારી વયના સંબંધમાં તમે જે વિચાર ધારણ કરશો તેજ તમારા શરીરમાં પ્રદર્શિત થશે.** આપણે ગમે તેટલું આયુષ્ય ભોગવ્યું હોય તો પણ આપણે તરુણજ છીએ એમ માનતાં શીખવું એ તારુણ્યને ટકાવી રાખવામાં બહુ મદદકર્તા છે. આપણે વૃદ્ધ થતા જઇએ છીએ એવી જ્યાં સુધી આપણી દ્રઢ માન્યતા હોય ત્યાં સુધી જગતની કોઇ પણ વસ્તુ આપણને યૈાવનનો દેખાવ આપી શકશે નહિ.

ઉત્સાહ, આનંદ, ઉલ્લાસ, આશા અને પરમ સુંદર તારુણ્યના વિચારો, યૈાવનના વૈભવનાં ચિત્રો, યૈાવનની કલ્પનાઓ અને આદર્શો મનમાં ધારણ કરવાથી વૃદ્ધાવસ્થાનો જેટલી અસરકારક રીતે અટકાવ થાય છે તેટલો અસરકારક રીતે બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી તેનો અટકાવ થતો નથી.

આપણા સંબંધમાં પરમ સંતાપની વાત એ છે કે આપણને અકાળેજ વૃદ્ધાવસ્થાના વિચારો આવવા લાગે છે. આપણા આધુનિક, ઉદ્યોગી જીવનની કઠિન, સખ્ત સ્થિતિ આપણા મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓના પરમાણુઓને સખ્ત અને શુષ્ક બનાવી દે છે અને કલ્પનાશક્તિ કે જેને તાજી, ચૈતન્યયુક્ત અને નરમ રાખવી જોઇએ તેને ગંભીર હાનિ કરે છે. આધુનિક વિલક્ષણ જીવન, ઉચ્ચ સિદ્ધાંતોનું અજ્ઞાન, એકનું એક કામ કરવાનો અભ્યાસ, વગેરે બાબતો વિચાર-

શક્તિની મૃદુતા, નરમાશ, તીવ્રતા અને સૂક્ષ્મતાનો નાશ કરે છે.

જે લોકો જીવનનો બહુ ગંભીર અર્થ કરે છે, જેઓ પ્રત્યેક વસ્તુને તેમના પોતાના વ્યક્તિગત પ્રયત્નો ઉપર આધાર રાખતી માને છે અને જેમનાં જીવન નિર્વાહનાં સાધનો મેળવવા માટે ચાલુ વૈતરામાં વ્યતીત થાય છે તેમનો દેખાવ સખ્ત હોય છે. તેમના વિચારો તેમના વદનપર પ્રદર્શિત થાય છે. આવા માણસો જલદી સુકાઇ જાય છે; તેમને શીઘ્ર કરચલીઓ પ્રાપ્ત થાય છે; તેમના સ્નાયૂઓ તેમના વિચાર જેવા સખ્ત બની જાય છે. સ્વચ્છંદી મગજ પણ શરીરને અકાળે વૃદ્ધ બનાવે છે, કારણકે તેની વિચાર-ક્રિયા સખ્ત, શ્રમયુક્ત અને અકુદરતી હોય છે.

જે લોકો આનંદી અને સૌંદર્યપ્રેમી હોય છે અને જેઓ શાંતિનો વિકાસ કરે છે તેઓ ઉદાસ અને ચિંતાગ્રસ્ત લોકોના જેટલી શીઘ્રતાથી વૃદ્ધ બનતા નથી.

આટલા બધા લોકો અકાળે વૃદ્ધ બને છે તેનું બીજું એક કારણ એ છે કે તેઓ વિકાસ પામતા બંધ થાય છે. આ એક શોચનીય ઘટના છે કે ઘણા માણસો મધ્ય વયે પહોંચ્યા પછી નવીન વિચારો ગ્રહણ કરવા કે સ્વીકારવાને અશક્ત જણાય છે. ઘણા માણસો ચાલીસ કે પચાસ વર્ષની વયે પહોંચતાંજ નવીન વિચારો કરતા બંધ થાય છે !

કદિ પણ એમ ધારશો નહિ કે તમારી વય અધિક થઇ હોય એટલા માટે તમારે વિકાસ પામતા–પ્રગતિ કરતાં–બંધ થવું જોઇએ. જો તમે આવો વિચાર ધારણ કરશો તો તમે શીઘ્ર વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થશો. તમે તરુણજ છો એ વિચારને કદિ પણ તિલાંજલિ આપશો નહિ. કદિ પણ એમ કહેશો નહિ કે અમુક તમુક કાર્ય તમે એક સમયે કરી શકતા હતા તેવી રીતે હાલ કરી શકતા નથી.

તારુણ્યમય જીવન ગાળો. તમે ગમે તેટલું આયુષ્ય ભોગવ્યું હોય તોપણ પુનઃ મનદ્વારા એક છોકરા કે છોકરીના જેવું જીવન ગાળતાં ડરશો નહિ. તમારી રીતભાત એવી રાખજો કે વૃદ્ધાવસ્થાનું લેશ પણ ચિન્હ પ્રદર્શિત થાય નહિ. સ્મરણમાં રાખજો કે સડી ગયેલું મન-ખવાઇ ગયેલું મગજજ-શરીરને વૃદ્ધ બનાવી દે છે. વિકાસ પામતા રહેા. તમારી આસપાસની પ્રત્યેક વસ્તુમાં રસ લેતા રહેા.

આપણે અમુક સમયે, અમુક વયે મરણ પામનાર છીએ એવી દૃઢ માન્યતા આપણી જીવનક્રિયાઓને ગુંગળાવી મારીને મરણને ઉત્પન્ન કરે છે.

જો તમે તમારૂં તારુણ્ય જાળવી રાખવા માગતા હો તો શોકોત્પાદક અનુભવેા તથા અરુચિકર ઘટનાઓને વિસરી જાઓ. એંશી વર્ષની એક સ્ત્રીને થોડા સમયપર એવો પ્રશ્ન કરવામાં આવ્યો કે "તમે આવું તારુણ્ય શી રીતે જાળવી શકયાં છો?" તેણે પ્રત્યુત્તર આપ્યો કે "અરૂચિકર વસ્તુઓને શી રીતે ભૂલી જવી તે હું જાણું છું."

જે માણુસ પોતાનો વિકાસ ચાલૂ રાખતો નથી તે તરુણ રહી શકતો નથી; અને જે માણુસ પોતાની આસપસના મહાન જગતમાં રસ લેતો નથી તે પોતાનો વિકાસ ચાલૂ રાખી શકતો નથી. આપણું બંધારણુજ એવા પ્રકારનું છે કે આપણે ઘણે અંશે બીજાઓ તરફથી પોષણ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. જે માણુસ એકાંતમાં રહે છે, જે માણુસ પોતાના માનવબંધુઓથી દૂર રહે છે તે પોતાના માનસિક વિકાસમાં ખોટ સહન કર્યા વિના રહેતો નથી. જે મન જૂના વિચારોના સંસર્ગમાં રહેવા સાથે નિરંતર નવીન વિચારો ગ્રહણ કરતું નથી તે શીઘ્ર વિકાસ પામતું અટકી જાય છે.

વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થવું એ મનુષ્યને માટે સૌથી સ્હેલું કાર્ય છે.

તેને માત્ર આટલુંજ કરવાનું છે કે તે વૃદ્ધ થતો જાય છે એમ તેણે ધારવું, વૃદ્ધાવસ્થાની પ્રતીક્ષા કરવી, તેનો ભય રાખવો, તેને માટે તૈયાર થઇ રહેવું, જેઓ અકાળે વૃદ્ધ થયા હોય એવા તેની વયના બીજા માણસોની સાથે પોતાની જાતની તુલના કરવી અને પોતે પણ તેમના જેવો છે એમ ધારવું.

વારંવાર "અંતકાળ" નો વિચાર કરવો, મૃત્યુની તૈયારી કરવી, વૃદ્ધાવસ્થાને માટે તૈયાર થવું અને દ્રવ્ય સંચિત કરવું, એનો અર્થ માત્ર એટલોજ છે કે તમારી શક્તિઓ ઘટતી જાય છે અને તમારો જીવનપરનો કાબૂ છૂટતો જાય છે એ વાતનો તમે સ્વીકાર કરો છો. આવા વિચારો તમારા જીવનપરના કાબૂને શિથિલ કરે છે અને તમારૂં શરીર ધીમે ધીમે તમારી માન્યતાને અનુકૂળ થતું જાય છે.

આપણી શક્તિઓ ઘટતી જાય છે, આપણે બળ ગુમાવતા જઇએ છીએ, આપણું સામર્થ્ય ખૂટતું જાય છે, આપણને વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થતી જાય છે, અને આપણાં જીવનબળો ધીમે ધીમે કમી થતાં જાય છે, એવી દ્રઢ માન્યતા આપણી માનસિક શક્તિઓ અને માનસિક ક્રિયાઓને મંદ અને શિથિલ બનાવી દે છે. આ વૃદ્ધાવસ્થા સંબંધી માન્યતાથી આપણું સમગ્ર ચારિત્ર્ય અધોગતિને પ્રાપ્ત થાય છે.

પરિણામ એ આવે છે કે આપણામાં રહેલા વાર્ધક્યનો પ્રતિકાર કરનારાં બળોનો આપણે ઉપયોગ કે વિકાસ કરતા નથી. આપણે વૃદ્ધ થતા જઇએ છીએ અને આપણે પૂર્વના જેટલું કામ કરી શકતા નથી, એવી દ્રઢ માન્યતાથી આપણા શરીરની નવીન બળદાયક, વાર્ધક્યબાધક શક્તિઓ એટલી બધી ચડી જાય છે કે આપણે સ્હેલાઇથી રોગ અને સર્વ પ્રકારની શારીરિક અશક્તિઓના ભોગ થઇ પડીએ છીએ.

વૃદ્ધાવસ્થા શીઘ્ર ઉત્પન્ન થવી કે અટકવી તે સંપૂર્ણતઃ મનુષ્યની

પોતાનીજ મનોવૃત્તિ ઉપર આધાર રાખે છે.

પૅરિસના પાશ્ચૂર ઇનસ્ટિટયૂટવાળા ડૉ. મેચ્નીકૉફ જણાવે છે કે માણસોએ નિદાન એકસો વીશ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવવું જોઇએ. આર્ય વૈદ્યકશાસ્ત્રો અને ધર્મશાસ્ત્રો પણ માણસનું સામાન્ય આયુષ્ય સો વર્ષનું કહે છે. આ વાતમાં કાંઇ પણ શંકા નથી કે આપણે ભ્રામક વિચાર, ખરાબ જીવન અને વૃદ્ધાવસ્થાની માન્યતાને લીધે આપણા જીવનમાં બહુ ઘટાડો કરીએ છીએ.

થોડાં વર્ષો પૂર્વે લંડનનું 'લૅન્સેટ' પત્ર કે જે જગતમાં વૈદક વિષયનું સૌથી વિશેષ પ્રમાણભૂત પત્ર છે તેણે મનમાં શરીરને તરુણ રાખવાની કેટલી બધી શકિત છે તેનું એક ઉત્તમ ઉદાહરણ આપ્યું હતું. એક તરુણી તેનો પ્રિયતમ તેને છોડીને ચાલ્યો ગયો તેથી ગાંડી બની ગઇ હતી. સમય વહ્યો જાય છે તેનું એને બિલકુલ ભાન રહ્યું નહિ. તે માનતી હતી કે તેનો પ્રિયતમ પાછો આવશે. આથી વર્ષોનાં વર્ષો સુધી તે નિત્ય તેની પ્રતીક્ષા કરતી બારી આગળ ઉભી રહેતી! તે જ્યારે સિત્તેર કરતાં વિશેષ વર્ષની થઇ ગઇ હતી ત્યારે જે કેટલાક અમેરિકનો કે જેમાં વૈદ્યો પણ હતા તેમણે તેને જોઇ હતી તેમણે એને વીશ કરતાં વિશેષ વર્ષની ધારી ન હતી. તેનો એક પણ વાળ સફેદ થયો ન હતો અને તેના વદન પર એક પણ કરચલી કે વૃદ્ધાવસ્થાનું ચિન્હ દેખાતું ન હતું. તેની ત્વચા એક તરુણ બાળાના જેવીજ સુંદર અને નરમ હતી. તે હજી એક બાલિકા છે એમજ તે પોતે માનતી હોવાથી તે વૃદ્ધ થઇ ન હતી! તે પોતાની વર્ષગાંઠો ગણતી ન હતી કે ઘડપણ વિષે ચિંતા કરતી ન હતી. તેની એવી સંપૂર્ણ ખાત્રી થઇ ગઇ હતી કે જે સમયમાં તેનો પ્રિયતમ તેને છોડીને ચાલ્યો ગયો તેજ સમયમાં હજી તે જીવે છે! આ માનસિક શ્રદ્ધા તેની શારીરિક સ્થિતિનું નિયમન કરતી હતી; **તે પોતાને જેટલી વયની ધારતી હતી**

તેટલી જ વયની તે રહી હતી. તેની દૃઢ માન્યતા તેના શરીરમાં પ્રદર્શિત થઇ હતી અને તેથી તે તરુણજ રહી હતી.

તમે જયારે માત્ર પચાસ વર્ષના થયા હો ત્યારે તમારૂં મગજ શિથિલ થવા માંડે, તમારી માનસિક શકિતઓ ઘટવા લાગે એ તો તમારા સૃષ્ટાનું અપમાન કરવા સમાન છે! તે સમયે તો તમે તરુણાવસ્થામાં હોવા જોઇએ. વૃદ્ધાવસ્થાના દેખાવોને તારુણ્યની સાથે શો સંબંધ છે ? ધોળા વાળ, કરચલીઓ અને વાર્ધકયનાં બીજાં ચિન્હોને તરુણાવસ્થાની સાથે શો સંબંધ છે? માનસિક શકિત તો નિરંતર વૃદ્ધિંગતજ થતી રહેવી જોઇએ. વધારે વર્ષો થવાથી વાર્ધકય પ્રાપ્ત થવું ન જોઇએ. વિશેષ બુદ્ધિ અને શકિત એજ માત્ર તમારા દીર્ઘાયુષ્યનાં ચિન્હો હોવાં જોઇએ. સામર્થ્ય, સૌંદર્ય, મહત્તા, ઉત્તમતા, —અને નહિ કે નિર્બળતા, નિરુપયોગીતા અને વળિયાં પળિયાં—એ તમારા દીર્ઘાયુષ્યનાં લક્ષણો હોવાં જોઇએ.

જયાં સુધી તમે દૃઢતાપૂર્વક એમ માનો છો કે તમે સાઠ વર્ષના છો ત્યાં સુધી તમે સાઠ વર્ષનાજ દેખાશો. તમારો વિચારજ તમારા વદનપર—તમારા સમગ્ર દેખાવમાં—પ્રદર્શિત થશે.

જો તમે વૃદ્ધાવસ્થાનો આદર્શ—વૃદ્ધાવસ્થાનો વિચાર—ધારણ કરશો તો તમારો દેખાવ વૃદ્ધ માણસના જેવોજ જણાશે. **શરીર એ મનનોજ દોરેલો નકશો છે.**

અન્ય પક્ષે જો તમે એવા વિચાર ધારણ કરશો કે તમે નિરંતર તરુણ, બળવાન, સશક્ત અને ઉત્સાહી જ રહી શકશો (કારણકે શરીરના પ્રત્યેક અણુનું નિરંતર નવીકરણ થયા કરે છે) તો તમને ઘડપણ પોતાના પંજામાં લેશે નહિ.

જો તારુણ્ય સાચવી રાખવાની તમારી ઇચ્છા હોય તો તમારે યૌવનના શત્રુઓથી દૂર રહેવું જોઇએ. અને વાર્ધકયના વિચારોમાં કે

આસપાસની વસ્તુઓમાં રસ ન લેવો, ખાસ કરીને તરુણોચિત રમત ગમતો અને કામકાજમાં રસ ન લેવો, એના કરતાં યૌવનના કોઇ મોટા શત્રુઓ નથી. જ્યારે તમે તરુણોની આશાઓ અને મહત્ત્વાકાંક્ષાઓમાં રસ લેતા અટકો છો જ્યારે તમે તેમની રમતગમતોમાં ભાગ લેતા–બાળકોની સાથે રમતા કૂદતા–અટકો છો ત્યારે તમે એવો સ્વીકાર કરો છો કે તમે વૃદ્ધ થતા જાઓ છો; તમે જડ થતા જાઓ છો; તમારો તારુણ્યનો જુસ્સો નષ્ટ થતો જાય છે અને તમારા યૌવનના રસો સૂકાઇ જતા જાય છે. **તરુણોની સાથે ઝાઝો સંસર્ગ રાખવાથી તારુણ્ય ટકી રહેવામાં જેટલી મદદ મળે છે તેટલી બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી મળતી નથી.** મોટી વયને પ્રાપ્ત થયેલા એક માણુસને થોડા સમયપર પ્રશ્ન કરવામાં આવ્યો કે "તમારી વય ઘણી થઇ છે તોપણ તમે તરુણના જેવો દેખાવ શી રીતે જાળવી શકયા છો?" તે બોલ્યોઃ "હું ત્રીસ કરતાં વિશેષ વર્ષ પર્યંત એક હાઇસ્કૂલનો પ્રિન્સિપાલ હતો અને તરૂણોના જીવનમાં તથા રમતગમતોમાં ભાગ લેવાનું તથા તેમની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ અને કામકાજોમાં રસ લેવાનું મને બહુ પસંદ હતું. આથી મારૂં મન તારુણ્ય, પ્રગતિ અને ઉભરાઇ જતા જીવનપરજ ચોંટી રહેતું અને તેમાં વાર્ધક્યનો વિચાર પ્રવેશ કરી શકતો નહિ."

આવા માણુસના વાર્તાલાપ કે વિચારોમાં વાર્ધક્યની સૂચના સુદ્ધાં હોતી નથી છતાં તેનામાં એવું ચૈતન્ય અને ઉત્સાહ ભરેલો હોય છે કે જે આપણને અદ્ભુત પ્રોત્સાહન આપે છે!

મનમાં નિરંતર ચૈતન્યયુકત પ્રવૃત્તિ ચાલૂ રહેવી જોઇએ. **"વિકાસ પામતા રહો અથવા ક્ષીણ થતા ચાલો" એ પ્રકૃતિનો મુદ્રા લેખ છે, જે સૃષ્ટિની પ્રત્યેક વસ્તુપર લખેલો છે.**

દૃઢતાપૂર્વક માનો કે તરુણ રહેવું એ તમારે માટે સ્વાભાવિક

અને ઉચિત છે. વૃદ્ધ જણાવું એ તમારે માટે અયુક્ત અને ખરાબ કાર્ય છે; પૂર્ણ બ્રહ્મની પ્રતિમા રૂપ મનુષ્યને નિર્બળતા અને વાર્ધક્ય પ્રાપ્ત થવું એ સૃષ્ટાની યોજનામાં હોઇ શકે નહિ; એ અસ્વાભાવિકરીતે પ્રાપ્ત કરેલી વસ્તુ હોવી જોઇએ; એ સમષ્ટિ અને વ્યક્તિની ખોટી કેળવણી અને વિચારપ્રણાલિનું પરિણામ હોવું જોઇએ; એ મંત્રોનો જપ નિરંતર તમારા મનમાં કર્યા કરો.

નિરંતર દૃઢતાપૂર્વક એવા વિચાર કરો કે " હું હમેશાં સાજો છું; હું હમેશાં તરુણ છું; વાર્ધકયના વિચારથીજ હું વૃદ્ધ થાઉં છું; તે શિવાય હું વૃદ્ધ બની શકતો નથી; સૃષ્ટાએ મને નિરંતર વિકાસ પામવાને, નિરંતર પ્રગતિ કરવાને અને દિનપ્રતિદિન અધિકાધિક સારી સ્થિતિને પ્રાપ્ત થવાને ઉત્પન્ન કર્યો છે; અને હું કોઇને મારો શાશ્વત તારુણ્યનો જન્મસિદ્ધ હક્ક ખુંચવી લેવા દેવાનો નથી."

લોકો તમને કહે કે "તમે વૃદ્ધ થતા જાઓ છો, તમારામાં વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો જણાતાં જાય છે" તો તે પ્રત્યે લક્ષ્ય આપશો નહિ. એ ચિન્હોનો અસ્વીકાર કરજો. તમે તમારા મનમાં બોલજો કે "**સિદ્ધાંત વૃદ્ધ થતો નથી; સત્ય વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થતું નથી. હું સિદ્ધાંત છું; હું સત્ય છું.**"

તમારા મનમાં વૃદ્ધાવસ્થાનું ચિત્ર અથવા વિચાર રાખીને કદિ પણ સૂશો નહિ. રાત્રે તરુણાવસ્થાના વિચાર કરવા, વૃદ્ધાવસ્થાનાં સમસ્ત ચિન્હો, વિચારો અને ભાવનાઓને દૂર કરવી અને તમારા મગજમાં પોતાની પ્રતિમા અંકિત કરનારી તથા તમારા વદનમાં પ્રદર્શિત થનારી પ્રત્યેક ચિંતા અને વ્યાકૂળતા દૂર ફેંકી દેવી એ અત્યંત મહત્ત્વનું કાર્ય છે. વસ્તુતઃ ચિંતા મગજમાં ચૂનાવાળો પદાર્થ ઉત્પન્ન કરે છે અને પરમાણુઓને જડ બનાવે છે.

જે ઇચ્છાઓ અને આદર્શો તમને સૌથી વિશેષ પ્રિય હોય

અને જે સિદ્ધ કરવાને તમે સૌથી વિશેષ આતુર હો તે ઇચ્છાઓ અને આદર્શો મનમાં ધારણ કરીને તમારે સૂવું જોઇએ. નિદ્રા દરમ્યાન મન કામ કરતું રહેતું હોવાથી આ ઇચ્છાઓ અને આદર્શો વિકાસ પામે છે અને વૃદ્ધિંગત થાય છે. આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે તે સમયે અપવિત્ર વિચારો અને ઇચ્છાઓ ભયંકર પાયમાલી કરી મૂકે છે. **માટે તમે જ્યારે સૂઓ ત્યારે તમારા મનમાં વિશુદ્ધ વિચાર, ઉચ્ચ ઉદ્દેશ અને બની શકતાં ઉંચામાં ઉંચાં લક્ષ્યોનીજ સત્તા હોવી જોઇએ.**

ખાસ કરીને મધ્ય વયમાં અથવા ત્યાર પછી જ્યારે તમે પ્રાતઃકાળમાં પ્રથમ જાગૃત થાઓ ત્યારે બની શકતી સ્પષ્ટતાથી તારુણ્યના વિચારો કરો. **તમારા મનમાં બોલો કે "હું તરુણ છું; સદા સર્વદા તરુણ, મજબૂત અને ઉત્સાહી છું; હું વૃદ્ધ અને અશક્ત બની શકતો નથી, કારણકે વસ્તુતઃ હું પરમાત્મા છું; અને પરમાત્મા વૃદ્ધ બની શકતો નથી.** માત્ર મારામાં રહેલી જડ વસ્તુ–અસત્ય વસ્તુ–જ વૃદ્ધાવસ્થાનો દેખાવ ધારણ કરી શકે છે."

વૃદ્ધાવસ્થાના આદર્શને બદલે તરુણાવસ્થાનો આદર્શ ઉત્પન્ન કરવો એ મહત્ત્વનું કાર્ય છે. જેવી રીતે શિલ્પી પોતાના મનમાંના આદર્શને અનુસરે છે તેવી રીતે આપણી જીવનક્રિયાઓ આપણા મનમાંના આદર્શને આપણા શરીરમાં મૂર્તિમંત કરે છે.

આપણી પ્રકૃતિમાં જે એવો વિચાર જડાઇ ગયેલો હોય છે કે આપણી વય જેમ જેમ વધતી જાય છે, આપણને જેમ જેમ વિશેષ અનુભવ મળે છે, આપણે જેમ જેમ વિશેષ કામ કરીએ છીએ તેમ તેમ આપણે અનિવાર્ય રીતે ઘસાતા જઇએ છીએ અને વૃદ્ધ, અશક્ત તથા નિરુપયોગી બનતા જઇએ છીએ તેને આપણે

તિલાંજલિ આપવી જોઇએ. આપણે જાણવું જોઇએ કે દીર્ઘાયુષ્ય, કામ અને અનુભવ આપણા જીવનને ઘસારો પહોંચાડતાં નથી, પરંતુ વિશેષ જીવન ઉત્પન્ન કરે છે. આ એક નિયમ છે કે કામ બળનો વધારો કરે છે. તો પછી કામથી મનુષ્ય ઘસાઇ જાય છે એમ શી રીતે કહી શકાય ?

વસ્તુતઃ પ્રકૃતિએ આપણને શાશ્વત તારુણ્ય અર્પણ કર્યું છે; નિરંતર તાજા થવાની શક્તિ અર્પણ કરી છે. આપણા શરીરમાં એક પણ અણુ એવો નથી કે જે સંભવતઃ વૃદ્ધ બની શકે. અણુઓ તાજા બનવાથી શરીર નિરંતર તાજું બનતું રહે છે અને તેના જે ભાગો સૌથી વિશેષ પ્રવૃત્તિશાળી હોય છે તે સૌથી વિશેષ વાર તાજા બને છે. આ પરથી ફલિત થાય છે કે વાર્ધક્યજનક ક્રિયા ઘણે અંશે કૃત્રિમ અને અસ્વાભાવિક હોય છે.

શારીરશાસ્ત્રીઓ જણાવે છે કે કેટલાક સ્નાયૂઓના અણુઓ દર થોડા દિવસે અને બીજા દર થોડાં અઠવાડીએ અથવા થોડા મહિને નવા બને છે. અસ્થિના અણુઓ ધીમી ગતિથી નવા બને છે, પરંતુ કેટલાક પ્રમાણભૂત વિદ્વાનો જણાવે છે કે સાધારણ ઉદ્યોગ કરનાર માણસના શરીરના સમસ્ત અણુઓ પૈકી સેંકડે એંશી કે નેવું, છ થી ચોવીસ કલાકમાં સંપૂર્ણતઃ તાજા બની જાય છે.

વૈજ્ઞાનિકોએ નિર્વિવાદ સિદ્ધ કર્યું છે કે શરીરના રાસાયનિક તત્ત્વોને તારુણ્ય ટકી રહેવાની સાથે દરેક સંબંધ છે. અશાંતિનો પ્રત્યેક વિચાર અણુઓમાં રાસાયનિક પરિવર્તન ઉત્પન્ન કરે છે, તેમાં વિજાતીય દ્રવ્યો દાખલ કરે છે અને અણુઓની અખંડતાને હાનિકારક એવી પ્રતિક્રિયાને જન્મ આપે છે.

આ પ્રકારે વાર્ધક્યની છાપ નવા અણુઓ ઉપર પડે છે. આ છાપ વિચારને લીધે પડે છે. જો આપણે વાર્ધક્યનો વિચાર

કરતા હોઇએ તેા વાર્ધક્યની છાપ અણુએા ઉપર પડે છે; અને જો આપણે તારુણ્યનેા વિચાર કરતા હોઇએ તેા આપણા અણુએા ઉપર તરુણાવસ્થાની છાપ પડે છે. પર્યાયમાં કહીએ તેા જે ક્રિયાએા દ્વારા વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે તે મન શિવાય બીજી કોઇ પણ વસ્તુ દ્વારા સંભવતઃ કામ કરી શકતી નથી; અને શરીરમાંના કરોડેા અણુએા ઉપર મગજમાંથી પસાર થતા પ્રત્યેક વિચારની તીક્ષ્ણ અસર થાય છે.

નવા અણુએામાં જૂના વિચાર દાખલ કરવા એ જૂની શીશીએામાં નવેા દારૂ રેડવા સમાન છે. તેએા એક બીજાને અનુકૂળ થતાં નથી; તેએા એક બીજાના સ્વાભાવિક શત્રુએા હેાય છે. પરિણામ એ આવે છે કે બે વર્ષના અણુએાને વિચાર અનુસાર પચાસ, સાઠ કે તેથી વિશેષ વર્ષના દેખાતા બનાવવામાં આવે છે. **જૂના વિચારેા અદ્‌ભુત શીઘ્રતાથી નવા અણુએાને પણ જૂના દેખાતા બનાવી શકે છે.**

શરીરમાં જે પુનર્રચના અને નવીકરણની ક્રિયા ચાલી રહેલી હેાય છે તેના નિયમેામાં સમસ્ત અસ્વસ્થતાના વિચારેા અને પ્રતિકૂલ વિચારેા ગંભીર ભંગ કરે છે. એટલા માટે એવા વિચાર કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ કે જે આ શાશ્વત નવીકરણના નિયમને અનુકૂળ થાય.

જડતા, સ્વાર્થિતા, ચિંતા અને ભયના વિચારેા તથા સર્વ પ્રકારના દુરાચારેા વાર્ધક્યનેા દેખાવ ઉત્પન્ન કરે છે અને શીઘ્ર વાર્ધક્યને ખેંચી આણે છે.

નિરાશા એ તરુણાવસ્થાના ખરાબમાં ખરાબ શત્રુએા પૈકીની એક છે. જે માણસ હમેશાં નિરાશ રહ્યા કરે છે તે અકાળે વાર્ધક્યને પ્રાપ્ત થાય છે, કારણકે તે પ્રત્યેક વસ્તુની કાળી, રેાગિષ્ટ બાજુપરજ વિચાર કર્યા કરે છે. હતાશ મનુષ્ય પ્રગતિ કરતેા નથી; તે તરુણાવસ્થા પ્રતિ દ્રષ્ટિપાત કરતેા નથી; તે પાછળ હઠે છે અને આ

પાછળ હઠવાની કૃતિ તરુણાવસ્થાનો નાશ કરનારી હોય છે. ઉત્સાહ, આનંદ અને આશા એજ તારુણ્યનાં લક્ષણો છે.

અસ્વાભાવિક એવી પ્રત્યેક વસ્તુ વાર્ધક્ય ઉત્પન્ન કરે છે. જે માણસ ચિંતા કર્યા કરે છે અને અત્યંત ક્રોધ કરે છે તે વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો ભૂંસી નાખવાને ગમે તે ઉપયોગ કરે તો પણ તે તરુણ રહી શકતો નથી. માનસિક ક્રિયાઓ મનના આદર્શ અનુસાર સારી કે બૂરી સર્વ પ્રકારની વસ્તુઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

સ્વાર્થિતા અસ્વાભાવિક છે અને તે મગજ તથા જ્ઞાનતંતુઓના પરમાણુઓને સખ્ત તથા શુષ્ક બનાવી દે છે. **આપણી રચનાજ એવા પ્રકારની છે કે જો આપણે સુખી થવું હોય તો આપણે સજ્જનતા ધારણ કરવી જોઇએ.** સુખ તારુણ્યને ઉત્પન્ન કરે છે. સ્વાર્થિતા એ સુખનો શત્રુ છે, કારણ કે તે આપણા જીવનના મૂળ ભૂત સિદ્ધાંત—ન્યાય—નો ભંગ કરે છે. આપણે તેની સામે વિરોધ પ્રદર્શિત કરીએ છીએ અને તે ધારણ કરવા માટે આપણે સ્વયંભૂ આપણી જાતને ધિક્કારીએ છીએ તથા હલકી ગણીએ છીએ. સ્વાર્થિતા આપણામાં આરોગ્ય, સ્વાસ્થ્ય અને સુખ ઉત્પન્ન કરતી નથી, કારણકે તે આપણા જીવનના મૂળ ભૂત સિદ્ધાંતોને અનુકૂળ આવતી નથી.

ઘણા લોકો વાર્ધક્યથી હમેશાં ડર્યા કરે છે, જેથી તેમનાં સુખ અને આનંદનો નાશ થાય છે અને તેમનાં જીવન શોકમય બની જાય છે. જો તેઓ વૃદ્ધાવસ્થાથી ડરતા ન હોય તો તેઓ નિરંતર આનંદનો ઉપભોગ કરે.

ઘણા શ્રીમંતો, પોતાને કોઇ પણ ક્ષણે પ્રત્યેક વસ્તુનો ત્યાગ કરવો પડશે એવા ભયંકર વિચારથી વસ્તુતઃ પોતાની સંપત્તિનો ઉપભોગ કરી શકતા નથી.

પ્રત્યેક પ્રકારની અશાંતિનો વિચાર જીવનને ટુંકું બનાવે છે.

જ્યાં સુધી તમે વાર્ધક્ય, જડતા, સ્વાર્થિતા અને ઇર્ષ્યાના વિચાર કરશો ત્યાં સુધી જગતમાંની કોઇ પણ વસ્તુ તમને વૃદ્ધ બનતા અટકાવી શકશે નહિ. જ્યાં સુધી તમે તારુણ્યના આ શત્રુઓનો સંગ કરશો ત્યાં સુધી તમે તરુણાવસ્થામાં રહી શકશો નહિ. નવા વિચારોજ નવજીવન ઉત્પન્ન કરે છે. જૂના—એક ને એક પ્રકારના—વિચારો વિકાસને હાનિકર્તા છે; અને વિકાસને અટકાવનારી કોઇ પણ વસ્તુ વાર્ધક્યની ક્રિયાઓને મદદ કરે છે.

કોઇ પણ સમયે જે વિચાર મનમાં આગળ પડતો હોય છે તે નિરંતર જીવનના આદર્શમાં ફેરફાર કર્યા કરે છે; જેથી કોઇ પણ દિશામાંથી મનમાં આવતો પ્રત્યેક વિચાર અણુઓ અને ચારિત્ર્યમાં અંકિત થાય છે અને દેખાવમાં પ્રદર્શિત થાય છે. જો ચાલૂ તારુણ્ય—શાશ્વત યૈાવન—નો આદર્શ મનમાં આગળ પડતો હોય તો તે વાર્ધક્યની ક્રિયાઓને નષ્ટ કરે છે. આગળ પડતા વિચાર, હેતૂ અને ભાવનાને સમગ્ર શરીર અનુસરે છે અને તેમનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. દાખલા તરીકે જે માણસ હમેશાં ચિંતા કર્યા કરતો હોય છે, ખિન્ન થતો હોય છે, ભય પામ્યા કરતો હોય છે તે સંભવતઃ પોતાની આ સ્થિતિ પોતાના શરીરમાં પ્રદર્શિત કર્યા વિના રહી શકતો નથી. આ વિચારને સંપૂર્ણતઃ બદલી નાખી તેથી વિરૂદ્ધના વિચારોને આગળ પડતા કર્યા શિવાય જગતની કોઇ પણ વસ્તુ આ જડતા, વાર્ધક્ય અને શિથિલતાની ક્રિયાને અટકાવી શકશે નહિ. મનની શરીરપરની અસર હમેશાં સંપૂર્ણતઃ શાસ્ત્રીય હોય છે. તે એક કડક નિયમને અનુસરે છે.

શરીરના પ્રત્યેક અણુમાં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની એવી શક્તિ ગુપ્ત રહેલી હોય છે કે જે વિચાર જો યોગ્ય હોય તો અણુને હમેશાં

સ્વસ્થ દશામાં રાખે અને તેની અખંડતા જાળવી રાખે. અણુમાં રહેલી આ આરોગ્યદાયક ગુપ્ત શક્તિ યોગ્ય આચાર વિચારથી એટલી વિકસિત કરી શકાય છે કે તે વાર્ધક્યની ક્રિયાઓને મહાન બાધા રૂપ થઇ પડે.

આ શક્તિ વિકસિત કરવાનાં સૌથી વિશેષ અસરકારક સાધનો પૈકી એક આનંદી અને ઉત્સાહી રહેવું, એ છે. જ્યાં સુધી મન જીવનના સૂર્યની સન્મુખ રહેશે ત્યાં સુધી તેમાં અંધકારનો પ્રવેશ થશે નહિ.

તમારી સન્મુખ હમેશાં દીવાદાંડીના ફાનસની પેઠે તારુણ્યનો આદર્શ—બળ, ઉત્સાહ અને આશાનો આદર્શ—રાખો. ખંતપૂર્વક આ **તદ્દન સત્ય વિચારને વળગી રહો કે તમારૂં શરીર ગત બે વર્ષોની પેદાશ છે; તેની અંદર દાઠ વર્ષ કરતાં વિશેષ સમયનો એક પણ અણુ હોવાનો સંભવ નથી; તે હમેશાં તરુણુજ હોય છે કારણકે તે નિરંતર તાજું બનતું રહે છે; અને એટલા માટે તે તાજું અને તરુણુજ દેખાવું જોઇએ.**

નિરંતર તમારા મનમાં એવા વિચાર ધારણ કરો કે "જો પ્રકૃતિ થોડે થોડે મહિને મારા શરીરને પ્રમાણુતઃ નવીન બનાવતી રહેતી હોય, જો કરોડો પરમાણુઓ નિરંતર નવીન બનતાં રહેતા હોય, જો આમાંના જૂના જૂના પરમાણુઓ ક્વચિતજ બે વર્ષ કરતાં વિશેષ સમયના હોય, તો તેઓ સાઠ કે પંચોતેર વર્ષના શા માટે દેખાવા જોઇએ ?" બે વર્ષનો પરમાણુ તેની પોતાની મરજીથી સિત્તેર વર્ષનો જણાઇ શકે નહિ, પરંતુ આપણે અનુભવથી જાણીએ છીએ કે વાર્ધક્યનો વિચારજ આ તરુણુ પરમાણુઓને બહુ વૃદ્ધ દેખાતા બનાવી શકે છે. શરીર જો હમેશાં તરુણુ રહેતું હોય તો તે નિરંતર તરુણુ દેખાવું જોઇએ; અને તેની ઉપર વાર્ધક્યની છાપ પાડીને તેને વૃદ્ધ

દેખાતું બનાવવામાં આવ્યું ન હોય તો તે તરુણજ દેખાય. આપણે અમેરિકનો નવીન પરમાણુઓ ઉપર વાર્ધક્યની છાપ પાડવામાં બહુ પ્રવીણ જણાઇએ છીએ. છતાં **વાર્ધક્યના વિચાર કરવાની ટેવ પાડવી જેટલી સ્હેલી છે તેટલીજ તારુણ્યના વિચાર કરવાની આદત પાડવી પણ સ્હેલી છે.**

જો તારુણ્ય જાળવી રાખવાની તમારી ઇચ્છા હોય તો તમારે યૌવનનાજ વિચાર કરવા જોઇએ. કઠિન વિષયોનું મનન, ગંભીર વિચારો, માનસિક અવ્યવસ્થા, મનનું ઉશ્કેરાવું, વ્યગ્રતા, ચિંતા, ઇર્ષ્યા, ક્રોધ, એ સર્વ જીવનને ટુંકું બનાવે છે.

તમારા શરીરના પ્રત્યેક પરમાણુમાં શાશ્વત આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ રહેલી છે, એવી શ્રદ્ધાનો જો વિકાસ કરશો તો તમને પુનઃ યૌવન પ્રાપ્ત કરવાની અદ્દ્ભુત શક્તિ પ્રાપ્ત થયેલી જણાશે. આપણે સર્વ જાણીએ છીએ કે આપણામાં કોઇક એવી શક્તિ રહેલી છે કે જે કદિ પણ બિમાર પડતી નથી અને કદિ પણ મૃત્યુ પામતી નથી; **આપણામાં કોઇક એવી વસ્તુ રહેલી છે કે જે પરમાત્માની સાથે આપણું સંયોજન કરે છે.** આ મહાન સત્ય મનમાં ધારણ કરવામાં રોગ નિવૃત્ત કરવાની અદ્દ્ભુત શક્તિ રહેલી છે.

કેટલાક લોકોનું બંધારણજ એવા પ્રકારનું હોય છે કે તેઓ નિરંતર પોતાની જાતને નવીન બનાવતાજ રહે છે. તેઓ પોતાનાં કામોથી શ્રમિત થયેલા અથવા કંટાળી ગયેલા જણાતા નથી, કારણકે તેમનાં મન નિરંતર તાજાં બનતાં રહે છે. તેઓ પોતાની જાતે નવીન બનતા રહે છે. જો આપણે વૃદ્ધાવસ્થા આવતી અટકાવવી હોય તો આપણે તારુણ્યનું ચિત્ર તેની સંપૂર્ણ સુંદરતા અને ભવ્યતા સહિત આપણા મનમાં અંકિત રાખવું જોઇએ. આપણે તરુણ છીએ એવી આપણને જ્યાં સુધી પ્રતીતિ ન હોય ત્યાં સુધી આપણે તરુણ દેખાઇ

શકતા નથી કે તરુણુ બની શકતા નથી.

ઘણા લોકો અજ્ઞાત રીતે વાર્ધક્યના વિચાર કરી પોતાના વદન-પર મોટી કરચલીઓ પાડે છે. માત્ર થોડાજ મહિનાનામાં તેમના વૃદ્ધાવસ્થાના વિચારની નવીન પરમાણુઓ ઉપર છાપ પડે છે, જેથી તેઓ અતિ શીઘ્ર ચાળીસ, પચાસ, સાઠ કે સિત્તેર વર્ષના જણાય છે.

એવો કદિ પણુ વિચાર કરશો નહિ કે તમે વૃદ્ધ બનતા જાઓ છો. તમે વૃદ્ધ થતા જાઓ છો એમ જો તમને લાગે તો નિરંતર દ્રઢતાપૂર્વક એવા વિચાર કરજો કે "હું તરુણુ છું, કારણુ કે હું હમેશાં તાજો બનતો જાઉં છું. મને પરમાત્મા તરફથી પ્રતિ ક્ષણુ નવીન જીવન પ્રાપ્ત થતું રહે છે. હું પ્રતિદિન પ્રાતઃકાળે અને સાયંકાળે તાજોજ હોઉં છું, કારણુકે હું પરમાત્મામાંજ રહું છું, પરમાત્મામાંજ ફરૂં હરૂં છું અને પરમાત્મામાંજ જીવું છું." મનમાં દ્રઢતાપૂર્વક આવા વિચાર કરો એટલુંજ નહિ, પરંતુ બની શકે ત્યારે એ બોલીને પણુ જણાવો. શાશ્વત નવીકરણુ—ચાલૂ પુનઃસૃજન—ના આ ચિત્રને એટલું સ્પષ્ટ બનાવો કે તમને તમારા સમગ્ર શરીરમાં આ તાજા થવાની ક્રિયાની પ્રતીતિ થાય.

કોઇપણુ સંયોગોમાં વાર્ધક્યનો વિચાર તમારા મનમાં રહેવા દેશો નહિ. સ્મરણુમાં રાખજો કે જેની તમને પ્રતીતિ હોય, જેની તમને ખાત્રી હોય તે તમારા શરીરમાં પ્રદર્શિત થશે. તમે વૃદ્ધ થતા જાઓ છો એવો જો તમે વિચાર કરશો, જો તમે એક વૃદ્ધ માણુ-સની પેઠે ચાલશો, વાત કરશો, કપડાં પહેરશો અને વર્તશો તો તમારા દેખાવ, વદન, રીતભાત અને સમગ્ર શરીરમાં વાર્ધક્યજ પ્રદર્શિત થશે.

તમારે નિરંતર તારુણ્યનાજ વિચાર કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ.

આ વિચારને વળગી રહો કે **તમારૂં સત્ય સ્વરૂપ કદિ પણુ વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થતું નથી;** કારણુકે તે દિવ્ય સ્વરૂપ છે. તમારા

મનમાં આ સત્ય વિચાર ધારણ કરો કે તમારા શરીરના પરમાણુએ નિરંતર બદલાયા કરે છે. આ **નિરંતર નવીકરણના ચિત્રને** તમારા મનમાં ધારણ કરો, જેથી વાર્ધક્યનો વિચાર નષ્ટ થશે.

આ નવયૌવનના વિચાર કરવાની ટેવ વૃદ્ધાવસ્થાના વિચાર કરવાની ટેવને હાંકી કાઢશે. માત્ર તમારૂં સમગ્ર શરીર નિરંતર બદલાયા કરે છે, હમેશાં તાજું બન્યા કરે છે એવી પ્રતીતિ જો તમને થઇ શકે તો તમે તમારા શરીરને તરુણ, તાજું રાખી શકશો.

ઉચ્ચ ઉદ્દેશો અને ઉચ્ચ ભાવનાઓમાં તારુણ્યને ટકાવી રાખવાની પ્રચંડ શક્તિ રહેલી છે. એક માણુસ જો નિરંતર કોઇક ઉચ્ચ ઉદાત્ત કાર્ય કરવાની મહત્ત્વાકાંક્ષા રાખે તો એ વૃદ્ધ બની શકતો નથી. ઉચ્ચતર જીવનનો વિકાસ કરે એવો ધંધો કરવો, ઉચ્ચ વિષયો અને ઉચ્ચ ઉદ્દેશોપર વારંવાર વિચાર કરવો, એ સર્વ તારુણ્ય ટકાવી રાખવાનાં પ્રબળ સાધનો છે. **મનની જડતાજ મનુષ્યને વૃદ્ધ બનાવે છે**

જીવન એ શાશ્વત આનંદનું કારણ હોવું જોઇએ. તારુણ્ય એ આનંદનો પર્યાય છે. જો આપણે જીવનનો ઉપભોગ ન લઇએ, જીવન એ આનંદનું કારણ છે એવી પ્રતીતિ જો આપણે ન કરીએ, જો આપણે આપણા કામને એક મહાન વિશિષ્ટ હક્ક સમાન ન ગણીએ તો આપણે અકાળેજ વૃદ્ધ થઇ જવાના.

હમેશાં મનઃશાંતિ ધારણ કરો. ઉચ્ચતમ આદર્શ નિરંતર તમારી દ્રષ્ટિ સન્મુખ રાખો, કે જેથી વાર્ધક્યની ક્રિયાઓ તમને પંજામાં લઇ શકશે નહિ. **ઉચ્ચતમ આદર્શો મનુષ્યને તરુણાવસ્થામાં રાખે છે.** આપણે જ્યારે વાર્ધક્યનો વિચાર કરીએ છીએ, નિર્બળતા, અશક્તિ અને અપૂર્ણતાનો વિચાર કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે સંપૂર્ણતા અને બળને વિસરી જઇએ છીએ. જ્યારે જ્યારે તમે તમારી જાત વિષે વિચાર કરો ત્યારે ત્યારે તારુણ્ય, આરોગ્ય અને સામર્થ્યના

વિચારો કરજો; **સ્વાસ્થ્યના વિચાર કરજો;** તારુણ્ય અને આશાનો જુસ્સો તમારા સમગ્ર શરીરમાં ફેલાવી દેજો; ઉત્તમોત્તમ પુરુષ કે સ્ત્રીનો આદર્શ તમારા મનમાં ધારણ કરજો.

તારુણ્ય ટકાવી રાખનારૂં અમૃત કે જેને રસાયનશાસ્ત્રીઓએ દીર્ઘ કાળથી રસાયનમાં શોધ્યું છે તેને આપણે આપણી જાતમાં રહેલું જોઇએ છીએ. તે આપણા પોતાના મનમાં ભરેલું છે. માત્ર યોગ્ય વિચારપ્રણાલિથીજ નિરંતર પુનર્યૌવન પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. આપણે આપણી જાતને જેટલી વૃદ્ધ ધારીએ તેટલાજ વૃદ્ધ આપણે જણાઇએ છીએ, કારણકે **વિચાર અને ભાવનાજ આપણા દેખાવને ફેરવી નાખે છે.**

સુંદર વિચારો કરીને, સુંદર આદર્શો ધારણ કરીને અને સુંદર વસ્તુઓની કલ્પના કરીને આપણે આપણા જીવનમાં સુંદરતાજ દાખલ કરવી જોઇએ.

વૃદ્ધાવસ્થાનો, પ્રેમ જેવો પ્રબળ ઉપાય મારી જાણમાં નથી. કામ પ્રત્યેનો પ્રેમ, મનુષ્યજાત પ્રત્યેનો પ્રેમ, પ્રત્યેક વસ્તુ-પરનો પ્રેમ, એ વૃદ્ધાવસ્થાનો સૈાથી વિશેષ અસરકારક ઉપાય છે.

પ્રેમ એ નવયૌવન–નવસૃજન–નવજીવન પ્રાપ્ત કરવાનું સૈાથી વિશેષ પ્રબળ સાધન છે. પ્રેમ મનુષ્યમાં ઉદાત્તમાં ઉદાત્ત ભાવનાઓ, સુંદરમાં સુંદર લાગણીઓ અને ઉત્તમોત્તમ ગુણો જાગૃત કરે છે.

વસ્તુઓના આત્માને શોધી કાઢવાનો અને તેનોજ નિરંતર વિચાર કરવાનો પ્રયત્ન કરો; પ્રત્યેક જણમાં ઉત્તમોત્તમ વસ્તુ જોવાનો પ્રયત્ન કરો. જ્યારે તમે એક માણસનો વિચાર કરો ત્યારે તે માણ-સનો ઉચ્ચતમ આદર્શ તમારા મનમાં ધારણ કરજો. ઇશ્વરે તેને જેવો બનાવવાનો ઉદ્દેશ રાખ્યો હતો તેવો તેને ધારજો. દુરાચાર અને ખોટી જીવનપ્રણાલિથી તે જેવો કુરૂપ, નિર્બળ અને અજ્ઞાન બની ગયો

હોય તેવો તેને ધારશો નહિ. ઉત્તમોત્તમ આદર્શ શિવાય બીજી કોઈ પણ વસ્તુ નહિ જોવાની આ ટેવ માત્ર બીજાઓનેજ નહિ, પરંતુ તમને પણ અદ્ભુત મદદકર્તા થઇ પડશે. કોઇપણ સ્થળે કુરૂપતા કે નિર્બળતા ન જુઓ, પરંતુ આગ્રહપૂર્વક તમારા ઉચ્ચતમ આદર્શોને વળગી રહો. જો બીજી બાબતો સમાન હોય તો શુદ્ધમાં શુદ્ધ અને પવિત્રમાં પવિત્ર મનવાળા માણસોજ સૌથી વિશેષ આયુષ્ય ભોગવે છે.

નિરંતર તારુણ્ય જાળવી રાખવાને માટે શાંતિ અને સ્વસ્થતાની પૂરેપૂરી જરૂર છે. અશાંતિ અને અસ્વસ્થતાનો પ્રત્યેક વિચાર વૃદ્ધાવસ્થાને ઉત્પન્ન કરવામાં મદદ કરે છે. શાશ્વત સત્યનું ચિંતન વિચારોને ઉચ્ચ બનાવે છે અને જીવનને તાજું બનાવે છે, કારણ કે તે જીવનમાં ખાત્રી અને નિશ્ચયનો ઉમેરો કરીને ભય, અનિશ્ચિતતા તથા ચિંતાનો નાશ કરે છે.

ખોટી ચિંતનપ્રણાલિ અને દુરાચારી જીવનને લીધે જે અણુઓ પતિત અને જડ થઇ ગયા હોય તેમાંજ માત્ર વૃદ્ધાવસ્થાને આશ્રય મળી શકે છે. નિરંકુશ મિજાજ અથવા ક્રોધ અણુઓને અતિ શીઘ્રતાથી બાળી મુકે છે.

જે લોકો બહુ ઉપયોગી અને મહાન કાર્યો કરે છે તેઓ પોતાનો તારુણ્યનો દેખાવ જાળવી રાખે છે. આપણે વૃદ્ધ બનવાની ટેવ જેવી રીતે પાડીએ છીએ તેવી રીતેજ આપણે તારુણ્ય ટકાવી રાખવાની ટેવ પાડી શકીએ છીએ.

વધતી જતી શક્તિ અને બુદ્ધિ એજ માત્ર આપણા દીર્ઘાયુષ્યનું ચિન્હ હોવું જોઇએ. આપણે પચાસ વર્ષની વય પછી અથવા સાઠ કે સિત્તેર વર્ષની વય પછી પણ ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરવું જોઇએ. મગજને જો પ્રવૃતિશાળી, તાજું અને નવીન બળથી યુક્ત રાખવામાં આવે અને અત્યંત ગંભીર જીવન, ચિંતા, ભય, સ્વાર્થિતા

અથવા વ્યાધિથી તેના અણુઓને ભ્રષ્ટ કરવામાં ન આવે તો મનનું બળ અને શકિત નિરંતર વૃદ્ધિગત થયા કરશે.

અનેક શતાબ્દિઓ પૂર્વે મનુષ્યના પાપાચાર અને સત્ય જીવનના તેના અજ્ઞાનને લીધે જો તેનું સરાસરી આયુષ્ય સિત્તેર વર્ષનું હોય તો આ માનવ–સ્વતંત્રતાના યુગમાં તેનું આયુષ્ય તેટલુંજ રહેવું જોઇએ એમ માનવાને કાંઇ કારણ નથી.

સર્વજ્ઞ અને દયાળુ પરમાત્મા આપણને દીર્ઘાયુષ્યની આવી મહાન તૃષ્ણા આપે, તરુણ રહેવાની ઇચ્છા આપે અને તે સિદ્ધ કરવાની કાંઇ પણ શકિત ન આપે એ સંભવિત નથી. જગતમાં આપણે જે મહાન કાર્ય કરવાનું છે અને તે સિદ્ધ કરવાને માટે આપણને જે અલ્પ સમય અને થોડી સંધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે એ બેની વચ્ચે રહેલા મહદ્ અંતરની સામે સર્વે લોકો પ્રતિષેધ જાહેર કરે છે; સર્વે લોકો દીર્ઘાયુષ્ય ઇચ્છે છે; અને સમસ્ત પશુઓ મનુષ્ય કરતાં પ્રમાણતઃ વિશેષ જીવે છે; આ સર્વે દર્શાવી આપે છે કે મનુષ્ય માત્ર ઘણું લાંબું આયુષ્ય ભોગવે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તે હાલની વાર્ધક્ય દ્વારા પ્રાપ્ત થતી નિર્બળતાઓ અને વિઘ્નોમાંથી વિશેષ મુક્ત રહે એવો પણ પરમાત્માનો ઉદ્દેશ છે.

મનુષ્યના અદ્ભુત શરીરયંત્રમાં એમ દર્શાવનારૂં એક પણ ચિન્હ નથી કે પ્રમાણતઃ થોડાં વર્ષો પછી તે નિર્બળ, પાંગળો અને નિરુપયોગી બની જાય એવો સૃષ્ટાનો હેતુ છે. ઉલટું તેનાં સમસ્ત ચિન્હો દર્શાવી આપે છે કે તેણે ઉત્તરોત્તર અધિક વિશાળ મનુષ્યત્વ અને અધિક શકિત પ્રાપ્ત કરતા જવું જોઇએ. મનુષ્યને સંકુચિત, નિર્બળ અને નિરુપયોગી બનાવી દેવો એવી પરમાત્માની લેશ પણ ઇચ્છા નથી. પાછા હઠવું એ સમસ્ત સિદ્ધાંત અને નિયમથી વિરુદ્ધ

છે. પ્રગતિ, નિરંતર વૃદ્ધિ, વિકાસ, એ મનુષ્યમાં રહેલી સત્ય વસ્તુ છે. કોઇપણ વસ્તુ પાછી હઠે એવો પરમાત્માનો ઉદ્દેશ નથી. એ પરમાત્માની પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ છે. **સૃષ્ટિના પ્રત્યેક અણુની ઉપર "આગળ ધસો અને ઉંચે ચઢો" એમ લખેલું છે.** પરમેશ્વર પોતાની પ્રતિમારૂપ મનુષ્યને માત્ર થોડાં વર્ષો સુધી પ્રગતિ કરવાને અને વિકાસ પામવાને, અને પછી પાછા હઠવાને તથા લાચાર અને પાંગળા બનવાને ઉત્પન્ન કરે એ વાત કલ્પનામાં ઉતરી શકે એવી છે? આમ કરવામાં પ્રભુની લેશ પણ પ્રભુતા નથી. પ્રભુ જે જે બનાવે છે તેની ઉપર શાશ્વત પ્રગતિ અને નિરંતર વિકાસની છાપ રહેલી હોય છે. તેની યોજનામાં પાછા હઠવાની ક્રિયા નથી. તેની યોજનામાં પ્રત્યેક વસ્તુ એક શાશ્વત દિવ્ય હેતૂ સિદ્ધ કરવાને આગળ ધસે છે. અશક્ત, લાચાર પુરુષ કે સ્ત્રી, પરમેશ્વરે જેવું મનુષ્ય પ્રાણી બનાવવાનો ઉદ્દેશ રાખ્યો હતો તેનું વિકૃત સ્વરૂપ છે. તેની પ્રતિમા અધોગતિ પામતી નથી કે પાછી હઠતી નથી, પરંતુ હમેશાં આગળજ ધસે છે અને ઉન્નત થાય છે. જો મનુષ્યપ્રાણીઓ માત્ર એકજ વાર એવો વિચાર ગ્રહણ કરી શકે કે તેઓ દિવ્ય સ્વરૂપ છે અને દિવ્ય સ્વરૂપ પાછું હઠતું નથી કે વૃદ્ધ બનતું નથી, તો તેઓ સમગ્ર ભય અને ચિંતાને તિલાંજલિ આપશે, તેમની પ્રગતિ અને સુખના સમસ્ત શત્રુઓ પલાયન કરી જશે અને વાર્ધક્યની ક્રિયાઓ બંધ પડી જશે.

મનુષ્ય હાલમાં જે રીતે વૃદ્ધ દેખાય છે તે રીતે એ ભવિષ્યમાં વૃદ્ધ દેખાશે નહિ. લોકોનું વલણ શાશ્વત તારુણ્ય પ્રતિ અધિકાધિક થતું જશે.

એવો સમય આવશે કે જ્યારે લોકો વૃદ્ધાવસ્થાને અસત્ય, શૂન્યરૂપ–છાયારૂપ ગણશે. જે ગુલાબ સૂકાઇ જાય છે તે ખરૂં ગુલાબ હોતું નથી. જે ગુલાબ નિરંતર તાજું રહે છે તેજ ખરૂં ગુલાબ છે.

ખરો મનુષ્ય એ પ્રભુનો આદર્શ છે અને જે નવો યુગ આવે છે તેના પ્રકાશમાં મનુષ્ય તે પૂર્ણ આદર્શનાં દર્શન કરશે. તેને સત્યની પ્રતીતિ થશે અને સત્ય તેને સ્વતંત્ર બનાવશે. તે નવીન યુગમાં એ અનેક શતાબ્દિઓ થયાં મનુષ્યજાતિના વિચાર રૂપી શાળમાં વણાયેલાં દીર્ઘકાળથી પહેરેલાં પ્રતિકૂળ વસ્ત્રોને ફેંકી દેશે અને પૂર્ણ મનુષ્ય-આદર્શ-મનુષ્ય-તરીકે સીધો ઉભો રહેશે. જગતમાં આદર્શ મનુષ્ય પાકતા તો આવ્યાજ છે, પણ હવે પછી વધારે પાકશે.





પ્રકરણ ૧૦ મું—આત્મશ્રદ્ધામાં રહેલી ચમત્કારિક શકિત.

"પર્વતોને ખસેડી શકે એવી જો કોઈ શ્રદ્ધા હોય તો તે મનુષ્યની પોતાની શક્તિમાં રહેલી શ્રદ્ધા છે." —મેરી એબ્નર એશ્બ્રાક.

"ભાગ્યના ભોગ બનવાને બદલે આપણે ભાગ્યને બદલી શકીએ છીએ અને તે કેવું થશે તેનો પણ ઘણે અંશે નિર્ણય કરી શકીએ છીએ."

"તમારો આદર્શ એ અંતે તમે કેવા થશો તેની આગાહી છે."

મિરાબોએ પ્રશ્ન કર્યો હતો કે "પ્રત્યેક બાબતમાં અને પ્રત્યેક સ્થળે વિજય પ્રાપ્ત કરવાને જો આપણે મનુષ્ય કહેવાતા ન હોઇએ તો આપણે આપણી જાતને મનુષ્યની સંજ્ઞા શામાટે આપવી જોઇએ? તમે મહાન છો, તમારામાં અદ્દભુત શક્તિઓ રહેલી છે, એવી શ્રદ્ધાથી તમને મહાન કાર્યો કરવાને જેટલી હિંમત મળશે તેટલી બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી મળશે નહિ. તમારી જાત પ્રત્યેની તમારી શ્રદ્ધાને—તમે જે કાર્ય કરવાનો નિશ્ચય કર્યો હોય તે કાર્ય કરવાની શક્તિ વિષેની તમારી શ્રદ્ધાને—જે માણસ ડગમગાવે તેને તમે તમારો શત્રુ ગણજો. તમારામાં જેટલી આત્મશ્રદ્ધા હશે તેના પ્રમાણમાંજ તમે કાર્યસિદ્ધિ કરી શકશો. નેપોલિયન જો ઘરમાં બેસી રહ્યો હોત અને તેણે એમ

જાહેર કર્યું હોત કે તેની સેના આલ્પ્સ પર્વત ઓળંગી શકે એમ નથી તો એ ઉક્ત મહાન કાર્ય સિદ્ધ કરી શક્યો ન હોત. તેજ પ્રમાણે જો તમે તમારી શક્તિ વિષે ગંભીર શંકાઓ અને ભીતિઓ ધારણ કરશો તો તમે જીવનમાં કોઇ પણ મહત્ત્વનું કાર્ય સિદ્ધ કરી શકશો નહિ.

જેમનામાં મહાન આત્મશ્રદ્ધા હતી, જેઓ પોતાનાં હાથ ધરેલાં કાર્યો કરવાની પોતાની શક્તિ વિષે અડગ શ્રદ્ધા ધરાવતા હતાં, એવાં સ્ત્રી પુરુષોએજ સંસ્કૃતિના ચમત્કારો સિદ્ધ કર્યા છે.

કેટલાક લોકોને જે વસ્તુપર શ્રદ્ધા હતી અને જેને જગતે ઘણી-વાર તરંગી અથવા અશક્ય ગણીને તુચ્છકારી કાઢી હતી, તે વસ્તુને શોધી કાઢવામાં અને પ્રત્યક્ષ કરવામાં જો તેમણે સહનશક્તિ અને નિશ્ચયબળ દર્શાવ્યાં ન હોત તો મનુષ્યજાતિ આજે અનેક શતાબ્દિઓ પૂર્વેની સ્થિતિમાં હોત.

એવો કોઇ પણ નિયમ નથી કે જે દ્વારા તમે સફળતાની આશા રાખ્યા વિના, અપેક્ષા રાખ્યા વિના અને તેને ધારણ કર્યા વિના કોઇપણ કાર્યમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકો. પ્રથમ મજબૂત, દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા હોવી જોઇએ; અન્યથા કદિપણ સફળતા મળશે નહિ. પ્રભુના પદ્ધતિશીલ અને શ્રેષ્ઠતમ વ્યવસ્થાયુકત જગતમાં દૈવયોગને માટે અવકાશ નથી. પ્રત્યેક વસ્તુનું કારણજ માત્ર નહિ, પરંતુ પૂરતું કારણ હોવું જોઇએ—પરિણામ જેટલું મોટું કારણ હોવું જોઇએ. નદીનું પાણી તેના મૂળ કરતાં કદિ પણ ઉંચે ચઢી શકતું નથી. મહાન સફળતા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો મહાન આશા અને મહાન આત્મશ્રદ્ધા રાખવી જોઇએ અને આગ્રહપૂર્વક ઉદ્યોગ કરવો જોઇએ. તમારી શક્તિ ગમે તેટલી મહાન હોય, તમારી બુદ્ધિ ગમે તેટલી વિશાળ હોય અથવા તમારૂં શિક્ષણ ગમે તેટલું ઉત્તમ હોય, તોપણ

તમારી શ્રદ્ધાના પ્રમાણમાંજ તમે કાર્યસિદ્ધિ કરી શકશો. જે માણસ કાર્ય કરવાની શ્રદ્ધા ધરાવે છે તેજ કાર્યને સિદ્ધ કરી શકે છે; અને જે તેવો વિશ્વાસ ધરાવતો નથી તે કાર્ય સિદ્ધ કરી શકતો નથી; આ સખ્ત, નિર્વિવાદ નિયમ છે.

તમારે વિષે, તમારી યોજનાઓ વિષે અનેત મારા હેતુઓ વિષે અન્ય લોકો જે વિચાર ધરાવતા હોય તે લક્ષ્યમાં લેવાની જરૂર નથી. જો તેઓ તમને તરંગી, ઉન્મત્ત અથવા સ્વપ્ન જોનાર કહે તો તેની પરવા રાખશો નહિ. તમે તમારી જાત વિષે શ્રદ્ધા રાખજો. જ્યારે તમે આત્મશ્રદ્ધા ગુમાવી દો છો ત્યારે તમે તમારી જાતનો પરિત્યાગ કરો છો.

કોઇ મનુષ્યના કહેવાથી અથવા કોઇ આપત્તિથી કદિ પણ તમારી આત્મશ્રદ્ધા ડગમગવા દેશો નહિ. કદાચ તમે તમારી સંપત્તિ, તમારૂં આરોગ્ય, તમારી કીર્તિ અને બીજા લોકોની શ્રદ્ધા સુદ્ધાં ગુમાવી દેશો; પરંતુ જ્યાં સુધી તમારામાં તમારી જાતપર દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા હશે ત્યાં સુધી હમેશાં તમારે માટે આશા છે. જો તમે આત્મશ્રદ્ધા નહિ ગુમાવો અને આગળ ધસતાજ રહેશો તો જગત મોડે વ્હેલે પણ તમારે માટે માર્ગ કરશેજ.

એકવાર એક સૈનિક નેપોલિયનની પાસે એટલી બધી શીઘ્રતાથી એક સંદેશો લઇ ગયો કે તેણે પત્ર આપ્યો તે પૂરૂં જે અશ્વપર બેસીને તે આવ્યો હતો તે નીચે પડીને મરણ પામ્યો. નેપોલિયને તે પત્રનો પ્રત્યુત્તર લખાવ્યો અને તે એને આપીને તેના પોતાના અશ્વપર બેસીને બની શકતી ઝડપથી તે ઉત્તર પહોંચાડવાની તેને આજ્ઞા કરી.

તે સંદેશવાહકે એ ઉત્તમ સાજવાળા ભવ્ય પ્રાણી તરફ દ્રષ્ટિપાત કર્યો અને કહ્યું: " પરંતુ સેનાધ્યક્ષ સાહેબ, એક સાધારણ સૈનિ-

કને આ અત્યંત સુશોભિત સાજવાળો અને ભવ્ય ઘેાડેા શેાભે નહિ."

નેપેાલિયને કહ્યું: "એક ફ્રેન્ચ સૈનિકને ગમે તેટલી સારી અને ગમે તેટલી ભવ્ય વસ્તુ શેાભતાં વાંધેા ન આવે."

આ ગરીબ ફ્રેન્ચ સૈનિકની પેઠે બીજાઓની સારી વસ્તુએા પેાતાને શેાભશે નહિ એમ માનનારા અને "ભાગ્યદેવીના લાડકવાયા"ને ત્યાં જેવી ઉત્તમ વસ્તુએા હેાય છે તેવી વસ્તુએા તેમના નશીબમાં નથી એમ ધારનારા લેાકેાથીજ જગત મેાટે ભાગે ભરેલું છે. પેાતાની જાતને હલકી ગણવાની અથવા પેાતાની જાતને શૂન્યવત ગણવાની આ વૃત્તિ પેાતાને કેટલા નિર્બળ બનાવે છે તે તેએા જાણતા નથી. તેએા પેાતાની જાત પાસે પૂરતેા દાવેા કરતા નથી, પૂરતી આશા રાખતા નથી અને પૂરતી માગણી કરતા નથી.

જો તમે માત્ર એક વ્હેંતિયાનેાજ ભાગ ભજવતા હેા તેા તમે કદિ પણ એક ભીમસેન બની શકશેા નહિ. એવેા કેાઇ પણ નિયમ નથી કે જે દ્વારા વ્હેંતિયાના વિચારેા ભીમસેનની ઉત્પત્તિ કરી શકે. જેવેા આદર્શ તેવીજ પ્રતિમા બને છે. મનમાંના વિચાર એ આદર્શ છે.

ઘણા લેાકેાને એમ ધારતાં શીખવવામાં આવ્યા છે કે જગતની ઉત્તમેાત્તમ વસ્તુએા તેમના ભાગ્યમાં નથી અને જીવનની સારી અને સુંદર વસ્તુએા તેમને માટે ઉત્પન્ન કરવામાં આવી નથી, પરંતુ ભાગ્યદેવીના લાડકવાયાએાને માટે ખાસ પેદા કરવામાં આવી છે. તેએા ઉતરતી પંકિતના છે એવી દ્રઢ માન્યતા સહિત તેએા મેાટા થયા છે અને જ્યાં સુધી તેએા શ્રેષ્ટતાનેા પેાતાના જન્મસિદ્ધ હક્ક તરીકે દાવેા કરશે નહિ ત્યાં સુધી અલબત્ત તેએા ઉતરતી પંક્તિનાજ રહેશે. જેએા વસ્તુતઃ મહાન કાર્યો કરવાને શક્તિમાન છે એવાં પુષ્કળ સ્ત્રી પુરુષેા પેાતાની જાત તરફથી પૂરતી આશા રાખતા નહિ હેાવાથી કિંવા તેની

પાસે પૂરતી માગણી કરતા નહિ હોવાથી નાનાં કાર્યો કરે છે અને સાધારણ જીવન ગાળે છે. પોતાની ઉત્તમોત્તમ શક્તિનો પ્રયોગ કેમ કરવો તે તેઓ જાણતા નથી.

સમગ્ર મનુષ્યજાતિએ પોતાની ખરી શક્તિનો ઉપયોગ કર્યો નથી, જેવા કાર્યની આશા આપી હતી તેવું કાર્ય કર્યું નથી અને આપણે પ્રત્યેક સ્થળે શ્રેષ્ટ સર્વશક્તિવાળા માણસોને સાધારણ કામ કરતા જોઇએ છીએ, તેનું એક કારણ એ છે કે લોકો પોતાની ખરી કિંમતથી અર્ધી કિંમત પણ આંકતા નથી. **આપણે આપણી દિવ્યતાને પિછાનતા નથી; આપણે જાણતા નથી કે આપણે જગતના મહા કારણનો એક અંશ છીએ.**

આપણા મહાન જન્મસિદ્ધ હકને આપણે પૂરતો શ્રેષ્ટ ગણતા નથી, તેમજ કેટલી ઉન્નતિ કરવાને આપણને ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યા છે, કેટલી ઉન્નતિની આપણા તરફથી આશા રાખવામાં આવી છે અને આપણે વસ્તુતઃ કેટલે અંશે આપણી જાતના સ્વામી બની શકીએ તેમ છીએ, તે આપણે જાણતા નથી. આપણે ઇચ્છીએ તો આપણા પોતાના ભાગ્યપર સંપૂર્ણ કાબૂ મેળવી શકીએ તેમ છીએ, જે જે કાર્ય શક્ય હોય તે તે આપણી જાત પાસે કરાવી શકીએ તેમ છીએ અને આપણે જેવા થવા ઇચ્છતા હોઇએ તેવા થઇ શકીએ તેમ છીએ, એ આપણે સમજતા નથી.

મેરી કૉરેલી કહે છે કે "જો આપણે એકાદ માટીના ઢેફા કરતાં ઉચ્ચતર બનવાનું પસંદ કરતા ન હોઇએ તો આપણો માટીનાં ઢેફા તરીકેજ ઉપયોગ થશે અને વિશેષ બહાદૂર પગો આપણી ઉપરથી ચાલી જશે."

તમે બીજાઓના જેટલા સારા નથી અને તમે નિર્બળ તથા નજીવાં પ્રાણી છો એવો વિચાર જો તમે હમેશાં કર્યા કરશો તો તમારા

જીવનનું સમગ્ર ધોરણ નિકૃષ્ટ બની જશે અને તમારી શક્તિ મંદ પડી જશે.

જે મનુષ્ય આત્મશ્રદ્ધાવાળો, નિશ્ચયી અને આશાવાદી છે અને પોતાનું કાર્ય સફળતાની ખાત્રી સહિત હાથ ધરે છે તે મહાન આકર્ષણશક્તિ ધરાવે છે. તેના સંબંધમાં "જેની પાસે સંપત્તિ છે એવા પ્રત્યેક માણસને સંપત્તિ આપવામાં આવશે અને તેને પુષ્કળ સંપત્તિ મળશે" એ ઉક્તિ સત્યજ નિવડે છે.

આપણે જે ભાગ ભજવવા ઈચ્છતા હોઈએ તે ભાગ ધારણ કરવાથી અને શ્રેષ્ઠ રીતે ભજવવાથી આપણને સફળતા પ્રાપ્ત થશે. જો તમે મહાન કાર્યો કરવાની આકાંક્ષા ધરાવતા હો તો તમારે વિશાળ કાર્યક્રમ નિશ્ચિત કરવો જોઈએ અને આવશ્યક ભાગ ધારણ કરવો જોઈએ.

જે માણસ પોતાની જાતની મોટી અને ખરી કિંમત આંકે છે અને જે પોતાની સફળતા વિષે ખાત્રી રાખે છે તેનામાં કાંઈક એવી વસ્તુ હોય છે, ખુદ તેના દેખાવમાં કાંઈક એવું તત્ત્વ હોય છે કે જે પ્રહાર કર્યા પૂર્વે અર્ધું યુદ્ધ જીતી લે છે. જે વસ્તુઓ પોતાની જાતને હલકી અને શૂન્યવત ગણનારા માણસને હમેશાં બાધારૂપ નિવડે છે, તે બળવાન અને નિશ્ચયાત્મક મનુષ્યના માર્ગમાંથી દૂર થઈ જાય છે.

આપણે ઘણીવાર એકાદ માણસના સંબંધમાં એમ બોલાતું સાંભળીએ છીએ કે "એ માણસ જે જે કાર્ય હાથ ધરે છે તે સિદ્ધ કરે છે; એ માણસ જે જે વસ્તુને સ્પર્શ કરે છે તે તે સુવર્ણ બની જાય છે." આવો માણસ પોતાના ચારિત્ર્યબળથી અને પોતાના મગજની સર્જશક્તિથી અત્યંત પ્રતિકૂળ સંયોગોમાં પણ સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે. શ્રદ્ધા શ્રદ્ધાને જન્મ આપે છે.

જે માણસનો દેખાવ વિજયની ખાત્રી આપનારો હોય છે તે

ચોતરફ વિશ્વાસનો પ્રસાર કરે છે અને પોતે હાથ ધરેલાં કામ સિદ્ધ કરવાને શક્તિમાન છે એવી શ્રદ્ધા તે બીજાઓમાં ઉત્પન્ન કરે છે. જેમ જેમ સમય જતો જાય છે તેમ તેમ તેના પોતાના વિચારની શક્તિનેજ નહિ, પરંતુ તેનો પરિચય ધરાવનાર સર્વે માણસોના વિચારની શક્તિનો તેને ટેકો મળે છે. તેના મિત્રો અને ઓળખીતાઓ તે સફળતા પ્રાપ્ત કરવાને શક્તિમાન છે એમ વારંવાર દૃઢતાપૂર્વક જણાવે છે અને ઉત્તરોત્તર તેને અધિક સ્હેલાઇથી વિજય પ્રાપ્ત કરવાને સમર્થ બનાવે છે. તેની ગંભીરતા, ખાત્રી, શ્રદ્ધા અને શક્તિ તેની સફળતાઓની સંખ્યાના પ્રમાણમાં વૃદ્ધિગંત થાય છે. જેવી રીતે જંગલી ઇન્ડિયનો ધારતા હતા કે જે જે શત્રુઓને તેઓ જીતતા હતા તેમની શક્તિ તેમને પ્રાપ્ત થતી હતી, તેવી રીતે વસ્તુતઃ યુદ્ધ, ઉદ્યોગ, વ્યાપાર, શોધખોળ, વિજ્ઞાન અથવા કલામાં મળેલો પ્રત્યેક વિજય વિશેષ કાર્ય કરવા માટે વિજેતાની શક્તિમાં વધારો કરે છે.

જે કાર્ય સિદ્ધ કરવાની તમારી ઇચ્છા હોય તે એટલી દૃઢતા, એટલા નિશ્ચય અને એટલા મજબૂત ઠરાવથી હાથ ધરો કે જ્યાં સુધી તે સિદ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી જગતમાંની કોઇપણ વસ્તુ તમારા હાથમાંથી તે છોડાવી ન શકે.

ઉત્તમતાની ખાત્રી, શક્તિનો પ્રયોગ, આત્મશ્રદ્ધા, સફળતા, એ અમારા છોડાવી ન શકાય એવા જન્મસિદ્ધ હક્ક છે, એવો દાવો કરનારી મનોવૃત્તિ, એ મનુષ્યને સુદૃઢ બનાવશે અને તેની શક્તિઓને સતેજ કરશે. અન્ય પક્ષે શંકા, ભય અને શ્રદ્ધાશૂન્યતા મનુષ્યની શક્તિઓને મંદ કરી નાખશે.

શ્રદ્ધા એ માનસિક સેનાનો નેપોલિયન છે. તે બીજી બધી શક્તિઓને બમણું ત્રમણું બળ અર્પણ કરે છે. જ્યાં સુધી શ્રદ્ધા નેતા બને ત્યાં સુધી સમગ્ર માનસિક સેના થોભે છે.

સરતનો ઘોડો પણ એકવાર આત્મશ્રદ્ધા ગુમાવી દીધા પછી ઇનામ જીતી શકતો નથી. આત્મશ્રદ્ધામાંથી જન્મેલી હિંમત સંચિત બળના છેલ્લામાં છેલ્લા અંશને બહાર ખેંચી કાઢે છે.

ઘણા માણસો નિષ્ફળ થાય છે તેનું કારણ એ હોયછે કે કોઇપણ ભોગે જીતવાના નિશ્ચય સહિત તેઓ કાર્યારંભ કરતા નથી. કદિ પણ પાછળ દ્રષ્ટિપાત ન કરનારી મહાન આત્મશ્રદ્ધા તેઓ ધરાવતા નથી; પોતાની પાછળના સર્વ પૂલોને બાળી મૂકનારી શ્રેષ્ટ આત્મશ્રદ્ધા તેમનામાં હોતી નથી. એક કાર્યને માત્ર સાધારણ રીતે કરવું, અને તેમાં પોતાની સમગ્ર શકિતનો ઉપયોગ કરવો, યાને તેમાં પોતાની સમગ્ર કારકીર્દિ હોમી દેવી એ બેની વચ્ચે જે તફાવત રહેલો છે, તેજ સાધારણ કાર્ય અને મહાન કાર્યસિદ્ધિ વચ્ચેનો તફાવત છે.

જે કાર્ય તમે હાથ ધરો તે કાર્ય કરવાની શકિત વિષે તમને શંકા હોય; અન્ય માણસો તે કાર્ય કરવાને તમારા કરતાં વિશેષ લાયક છે એમ તમે ધારતા હો; જો તમે બહાર પડવાને અને અકસ્માતોની સામે થવાને ડરતા હો; જો તમારામાં સાહસ ન હોય; જો તમે ભીરુ અને બ્હીકણ હો; જો તમારામાં અનિશ્ચિતતા વિશેષ હોય; તમારામાં નિશ્ચિતતા, સર્ગશક્તિ, આગળ ધસવાનું બળ અને શક્તિ નથી એમ જો તમે ધારતા હો; તો જ્યાં સુધી તમે તમારી સમગ્ર મનોવૃતિ બદલી નાખો નહિ અને મહાન આત્મશ્રદ્ધા ધારણ કરતાં શીખો નહિ ત્યાં સુધી તમે કદિ પણ કોઇ મહત્કાર્ય સિદ્ધ કરી શકશો નહિ. ભય, આશંકા અને બ્હીકણપણાને તમારે તમારા મનમાંથી હાંકી કાઢવાં જોઇએ.

તમારી જાત વિષે તમે પોતે જે વિચાર ધરાવતા હો તેજ તમારી અને તમારી શક્તિઓની ઉત્તમ તુલના છે. જો તમારી બુદ્ધિ વિશાળ

ન હોય, જો તમારામાં સાહસ કરવાનો જુસ્સો ન હોય, જો તમારામાં દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા ન હોય તો તમે કદિ પણ મહત્કાર્ય સિદ્ધ કરશો નહિ.

એક માણસની શ્રદ્ધા દ્વારાજ તેની શક્તિની તુલના કરી શકાય છે, કેમકે નદીનું પાણી તેના મૂળ કરતાં ઉંચે ચઢી શકતું નથી.

મહત્ત્વાકાંક્ષા–એટલે કે મનુષ્યનો ઉચ્ચ આદર્શ અને ઉન્નત હેતુ-તેમાંથીજ શકિતને જન્મ મળે છે.

કાર્યનો નિવાસ પ્રથમ વિચારમાં આવવોજ જોઇએ, અન્યથા તે કદિ પણ પ્રત્યક્ષ થશે નહિ. અને તેટલા માટે જે કાર્ય આપણે કરવાં માગતા હોઈએ તે વિષે દૃઢ, મજબૂત વિચાર કરવો એ પ્રચંડ પ્રારંભિક પગલું છે. મંદતાપૂર્વક જન્મેલો વિચાર મંદ પરિણામજ નિપજાવે છે. વિચાર મજબૂત હોવો જોઇએ, અન્યથા કાર્યસિદ્ધિ યથાવત્ થશે નહિ.

જગતનાં સમસ્ત મહાનમાં મહાન કાર્યોનું મૂળ એવી મજબૂત ઇચ્છા અને કલ્પનામાં હતું કે જેને કેટલોક સમય નિરાશા અને નિરુત્સાહ વચ્ચે ગાળવો પડવા છતાં પણ જ્યાંસુધી ઇપ્સિત વસ્તુ પ્રત્યક્ષ થઈ ત્યાંસુધી તે ઇચ્છા અને કલ્પના ટકી રહી અને સ્હેલાઇથી આત્મભોગ આપવામાં આવ્યો.

"તમારી શ્રદ્ધાના પ્રમાણમાંજ તમને પ્રાપ્ત થશે." આપણે જીવનદ્વારા કેટલો લાભ મેળવી શકીશું તેની તુલના આપણી શ્રદ્ધા ઉપરથી સારી રીતે થઇ શકે છે. થોડી શ્રદ્ધાવાળા મનુષ્યને થોડું મળે છે, પ્રચંડ શ્રદ્ધાવાળા મનુષ્યને ઘણું મળે છે.

તમે જે કાર્ય હાથ ધરો તે કરવાની તમારી શક્તિ વિષે તમારી શ્રદ્ધા જેટલી વિશેષ હશે તેટલી વિશેષ સફળતા તમને પ્રાપ્ત થશે.

આપણા સ્વાશ્રયી માણસો પૈકી ઘણાની અદ્ભુત સફળતાઓની

જો આપણે તપાસ કરીશું તો આપણને પ્રતીત થશે કે તેમણે જ્યારે પ્રથમ પ્રવૃત્તિશાળી જીવનનો આરંભ કર્યો ત્યારે તેઓ હાથ ધરેલું કાર્ય પાર પાડવાની પોતાની શક્તિ વિષે દૃઢ અને અચળ શ્રદ્ધા ધરાવતા હતા. તેમના ધ્યેયમાં તેમનું ચિત્ત એટલી દૃઢતાથી પરોવાયેલું હતું કે પોતાની જાતને હલકી ગણનાર અને પોતાની જાત પાસે થોડી માગણી કરનાર તથા થોડી આશા રાખનાર માણસને જે શંકાઓ અને ભયો કનેડે છે અને બાધા કરે છે તે તેમના માર્ગમાંથી ખસી ગયા હતા અને જગતે તેમને માટે માર્ગ કર્યો હતો. ભાગ્યદેવી તેમનાપર પરમ પ્રસન્ન થઇ હોય એમ તેમણે કોઇ પણ ધંધામાં અસાધારણ સફળતા પ્રાપ્ત કરી હતી. આપણે તેના સંબંધમાં બીજાં ત્રીજાં અનેક પ્રકારનાં અનુમાનો કરીએ છીએ, પરંતુ તેનું ખરૂં કારણ તો તેમની સફળતા એ તેમની આશાઓનું–તેમના સર્જનાત્મક, નિશ્ચયાત્મક, હમેશના વિચારનું–જ પરિણામ હતું એ તેમની મનોવૃત્તિનું દૃશ્ય અને મૂર્તસ્વરૂપ છે. તેમની પાસે જે હતું અને તેઓ જે હતા, તેનેજ તેમણે પોતાના વિધાયક વિચાર અને પોતાની અચળ આત્મશ્રદ્ધા દ્વારા મૂર્તસ્વરૂપ આપ્યું હતું.

આપણે સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકીશું એમ આપણે માનવુ જોઇએ એટલુંજ નહિ, પરંતુ પૂર્ણ અંતઃકરણથી માનવું જોઇએ.

આપણે સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકીશું, એવી આપણી દૃઢ ખાત્રી પણ હોવી જોઇએ.

શિથિલ મહત્ત્વાકાંક્ષા અથવા ઢીલા ઉદ્યોગથી કદિ પણ કોઈ કાર્ય સિદ્ધ થયું નથી. આપણી આશા, આપણી શ્રદ્ધા, આપણા નિશ્ચય, આપણા ઉદ્યોગમાં બળ હોવું જોઇએ. આપણે કાર્યને સિદ્ધ કરનારી શક્તિ સહિત નિશ્ચય કરવો જોઇએ.

જે કાર્ય કરવાની તૃષ્ણા આપણે રાખતા હોઇએ તે કાર્યની

ઇચ્છા આપણે સૌથી આગળ પડતી રાખવી જોઇએ એટલુંજ નહિ, પરંતુ આપણો ઉદ્દેશ સિદ્ધ કરવાને માટે આપણે સંપૂર્ણતઃ એકાગ્ર ચિત્તે કાર્ય કરવું જોઇએ.

જેવી રીતે અત્યંત ઉષ્ણતા લોઢાને પિગળાવી નાખે છે; જેવી રીતે વિદ્યુતનું એકાગ્ર બળ સર્વ વસ્તુઓમાં કઠિનમાં કઠિન હીરાને ઓગાળી નાખે છે; તેવી રીતે એકાગ્ર લક્ષ્ય, અને અજેય ઉદ્દેશ સફળતા પ્રાપ્ત કરાવી આપે છે. અર્ધા મને કરેલું કામ કદિ પણ સિદ્ધ થયું નથી.

ઘણા લોકોના ઉદ્યોગમાં કાંઈ બળ, કાંઈ સામર્થ્ય નહિ હોવાથી તેઓ જીવનમાં ઘણો દરિદ્રી દેખાવ રજુ કરે છે. તેમના નિશ્ચયો ઢીલા હોય છે, તેમના ઉદ્યોગમાં કાંઈ સત્ત્વ હોતું નથી અને તેમની મહત્ત્વાકાંક્ષામાં કાંઇ બળ હોતું નથી.

કદિ પણ પાછળ ન જુએ અને પરાભવને ન ઓળખે, પોતાની પાછળના સર્વ પૂલોને બાળી નાખે અને કાર્યને માટે સર્વસ્વનો ભોગ આપવાને તૈયાર થાય, એવો માણુસ ખરો નિશ્ચય કરી શકે છે. એક માણુસ જ્યારે આત્મશ્રદ્ધા ગુમાવી દે–હથિયાર મૂકી દે–ત્યારે તમારે તેની ગુમાઈ ગયેલી વસ્તુ–તેની આત્મશ્રદ્ધા–તેને પુનઃ મેળવી આપવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, અને તેનું ભાગ્ય તેને અહીંથી તહીં અથડાવે છે તથા એ ભેદભરેલા ભાગ્યની સામે તેનો કાંઈ ઉપાય નથી, એ વિચાર તેના મનમાંથી કાઢી નાખવાનો પ્રયાસ કરવો જોઇએ. કોઇ પણ ભાગ્ય કરતાં માણુસ પોતે મોટો છે અને તેની બહારની કોઈ પણ શક્તિ કરતાં વિશેષ પ્રચંડ શક્તિ તેની અંદર રહેલી છે, એ વાત તે જ્યાંસુધી સમજે નહિ ત્યાંસુધી તમે તેનું ઝાઝું કલ્યાણ કરી શકશો નહિ.

ઘણા લોકોનાં જીવન અતિ સંકુચિત અને દરિદ્રી હોય છે તેનું એક કારણ એ છે કે તેમનામાં વિશેષ આત્મશ્રદ્ધા અને કાર્ય કરવાની

શ્રદ્ધા હોતી નથી. લોકો ઘણી સાવધતા વાપરવાથી પાછળ રહે છે; તેઓ સાહસ કરતાં ડરે છે; તેઓ પૂરતા હિંમતવાન હોતા નથી.

જે જે કાર્યની આપણે તૃષ્ણા રાખીએ છીએ, જે જે કાર્યને માટે આપણે ઉદ્યોગ કરીએ છીએ, જે જે કાર્યનો વિચાર આપણે આગ્રહપૂર્વક આપણા મનમાં રાખીએ છીએ તે તે કાર્ય આપણે વિચારના ઉંડાણ અને દ્રઢતાના પ્રમાણમાં સિદ્ધ કરીએ છીએ. હલકી નીતિવાળા માણસોના સંસર્ગની પેઠે હલકા વિચાર કરવાથી પણ આપણે આપણી જાતને હલકી અને પતિત બનાવી દઇએ છીએ. આપણે ઉંચા વિચાર કરવા જોઇએ. તેમ કરવાથીજ આપણે ઉત્તમતાની ઉચ્ચ ભૂમિકાને પ્રાપ્ત થઇશું. કાર્ય સિદ્ધ કરવાના દ્રઢ નિશ્ચયવાળો મનુષ્ય સફળતાને પ્રાપ્ત કરતો નથી, પરંતુ તે સફળતારૂપજ હોય છે.

આત્મશ્રદ્ધા એ અહંકાર નથી પણ જ્ઞાન છે. હાથ ધરેલા કામને માટે જોઇતી શક્તિ આપણે ધરાવીએ છીએ એવી પ્રતીતિમાંથી તે જન્મ પામે છે. આપણી તમામ સંસ્કૃતિ એ આત્મશ્રધ્ધા ઉપરજ અવલંબી રહેલી છે.

દ્રઢ આત્મશ્રધ્ધા મનુષ્યને અટકાવી ન શકાય એવા બળ સહિત આગળ વધવામાં સહાય કરે છે. ગણત્રીબાજ, શંકાશીલ મનુષ્યમાં આગળ વધવાની શક્તિ હોતી નથી. જો તે કદિ કાર્યારંભ કરે છે તો તે ડગમગતો ચાલે છે; તેના કાર્યમાં બળ હોતું નથી; તેના ઉદ્યોગમાં નિશ્ચિંતપણું હોતું નથી.

હું ધારૂં છું કે હું "કદાચ" આ કાર્ય કરી શકીશ, અથવા હું આ કાર્ય કરવાનો "પ્રયત્ન કરીશ" એમ કહેનાર મનુષ્ય, અને હું "જાણું છું" કે હું આ કાર્ય કરી શકીશ અને હું આ કાર્ય "અવશ્ય" કરીશ એમ કહેનાર અને પોતાનામાં ઉંડળી રહેલી,

અટકાવી ન શકાય એવી તથા ગમે તેવા સંકટને પહોંચી વળે એવી શક્તિની પ્રતીતિ કરનાર મનુષ્યની વચ્ચે ઘણો તફાવત છે.

આ અનિશ્ચય અને નિશ્ચય, અદ્રઢતા અને દ્રઢતા, ચંચલતા અને સ્થિરતા, 'હું આ કાર્ય કરવાની આશા રાખું છું' અને 'હું આ કાર્ય કરીશ' એની વચ્ચે જે તફાવત રહેલો છે તે, નિર્બળતા અને શક્તિ તથા સાધારણ શક્તિ અને ઉત્તમ શક્તિ વચ્ચે રહેલા ભેદની બરાબર છે.

કાર્ય સિદ્ધ કરવાની ઇચ્છા રાખનાર માણસે પ્રચંડ બળથી કાર્યારંભ કરવો જોઇએ અને સામે આવતાં વિઘ્નોને હઠાવવાની શક્તિ હમેશાં પ્રાપ્ત કરતા જવું જોઇએ. પ્રત્યેક વિઘ્નનો સમગ્ર બળથી અને અચકાયા વિના પ્રતિકાર કરવો જોઇએ. આ કાર્ય તે ડગમગતા શંકાશીલ અને અસ્થિર મનથી સિદ્ધ કરી શકશે નહિ.

જે કાર્ય બીજાઓને અશક્ય અથવા અતિ કઠિન જણાય તે કાર્ય પોતે કરી શકે છે એમ એક માણસ દ્રઢતાપૂર્વક માને એ ઘટના જણાવે છે કે તેનામાં કોઇક એવી શક્તિ રહેલી છે કે જે તેને હાથ ધરેલું કામ પાર પાડવાનું બળ આપે છે.

શ્રદ્ધા એ મનુષ્યને અનંતની સાથે જોડે છે અને માણસ જ્યારે પરમાત્માની એટલો નિકટ વસે કે તેને સદા સર્વદા પરમાત્માની હાજરીની પ્રતીતિ થયા કરે ત્યારેજ તે અસામાન્ય શક્તિ પ્રદર્શિત કરી શકે છે.

આત્મશ્રદ્ધાથી મનુષ્યની શક્તિમાં જેટલી વૃદ્ધિ થાય છે તેટલી વૃદ્ધિ કોઇ પણ વસ્તુથી થતી નથી. આત્મશ્રદ્ધાથી એકજ કામ જાણનાર સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે, જ્યારે તેના વિના દશ કામ જાણનાર માણસને પણ નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

શ્રદ્ધા ગિરિશૃંગોપર ભ્રમણ કરે છે, તેથી તેની દ્રષ્ટિમર્યાદા વિશાળ હોય છે. બીજાઓ જે વસ્તુને જોઈ શકતા નથી તે વસ્તુ શ્રદ્ધા-

વાળા મનુષ્યને દૃષ્ટિગોચર થાય છે.

પ્રચંડ આત્મશ્રદ્ધાની નિભાવી રાખનારી શક્તિને લીધેજ કોલમ્બસ સ્પૅનિશ પ્રધાનમંડળના ઉપહાસો અને આરોપો સહન કરવાને શક્તિમાન થયો હતો. જ્યારે તેના ખલાસીઓએ બળવો કર્યો હતો અને જ્યારે તે એક અજ્ઞાત સમુદ્રમાં એક નાના વહાણમાં તેમની દયાપર જીવતો હતો ત્યારે આત્મશ્રદ્ધાએ તેને ટકાવી રાખ્યો હતો; અને આત્મશ્રદ્ધાને લીધેજ તે દ્રઢતાપૂર્વક પોતાના ઉદ્દેશને વળગી રહેવાને તથા દરરોજ પોતાની રોજનીશીમાં " આજે અમે પશ્ચિમ તરફ હંકાર્યું, કે જે અમારો માર્ગ છે " એવી નોંધ કરવાને શક્તિમાન થયો હતો.

ક્લેર્મોન્ટ નામની નૌકામાં બેસી ફુલ્ટને જ્યારે હડસન નદીના મૂળ તરફ જવાનો પ્રથમ પ્રયત્ન કર્યો ત્યારે તેનો ઉપહાસ કરવાને હજારો માણસો એકત્ર થયા હતા, પરંતુ આત્મશ્રદ્ધાને લીધે તેને તેમની દરકાર નહિ કરતાં પોતાના કાર્યને વળગી રહેવાની હિંમત અને નિશ્ચય પ્રાપ્ત થયાં હતાં. સમગ્ર જગત તેની વિરુદ્ધ હોય તોપણ હાથ ધરેલું કાર્ય પાર પાડવાને તે શક્તિમાન હતો એમ તે માનતો હતો.

આત્મશ્રદ્ધાથી માણસો કેવાં ચમત્કારિક કાર્યો કરવાને શક્તિમાન થયા છે! તેનાથી તેમને કેવાં અશક્ય કાર્યો કરવામાં સહાય મળી છે! આત્મશ્રદ્ધાથી ડિવે મનિલાના અખાતમાં તોપો, ટૉર્પિડો નામની નૌકાઓ અને સુરંગોને ઓળંગીને વિજય સંપાદન કરવાને શક્તિમાન થયો હતો; આત્મશ્રદ્ધાથી ફૅરૅગટ મોબાઇલના અખાતમાં શત્રુઓનાં સંરક્ષક સ્થાનો ઓળંગી જવાને સમર્થ થયો હતો; આત્મશ્રદ્ધાથી નેલ્સન અને ગ્રાન્ટને વિજય મળ્યો હતો; આત્મશ્રદ્ધા એ શોધખોળ અને કલાના જગતમાં મહાન શક્તિદાયક ઔષધિ નિવડી છે; યુદ્ધ અને વિજ્ઞાનમાં શંકાશીલ અને નિરાશાગ્રસ્ત માણસો જેને

અશક્ય માનતા હતા એવી હજારો ફત્તેહો આત્મશ્રદ્ધાથી પ્રાપ્ત થઈ છે.

આત્મશ્રધ્ધાએ ચમત્કારિક કાર્યો કર્યાં છે. એને લીધે શોધકો અને અન્વેષણકર્તાઓ એવાં દુઃખો અને સંકટોની વચ્ચે પોતાનું કાર્ય ચાલૂ રાખવાને શક્તિમાન થયા છે કે જેથી અન્યથા તેઓ સંપૂર્ણતઃ હતાશ થઇ ગયા હોત. એનાથી અસંખ્ય વીર પુરુષો મહાન કાર્યો સિદ્ધ થયાં ત્યાં સુધી પોતાનાં કામોને વળગી રહ્યા છે.

આપણે આપણી જાતને હલકી માનીએ તોજ માત્ર તે હલકી બને છે. આપણે જો માત્ર આપણી દિવ્યતાને વધારે સારી રીતે સમજીએ તો આપણે પણ સર્વ વીર પુરુષોની પેઠે આત્મશ્રદ્ધા પ્રાપ્ત કર્યા વિના રહીએ નહિ. આપણે આપણી જાતને ક્ષુદ્ર માનતા અટકીને જો ઉચ્ચ વિચારો ધારણ કરીએ તો આપણે પણ શ્રેષ્ઠતાની ઉચ્ચ ભૂમિકામાં જઇએ એ નિઃશંક વાત છે.

ઘણા લોકો પોતાની જાતને હલકી ગણવાથી જેટલા પાછળ રહે છે તેટલા બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી પાછળ રહેતા નથી. તેઓ પ્રાયઃ બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતાં પોતાના સંકુચિત વિચારથી, પોતાની અશક્તિની મૂર્ખતાભરેલી માન્યતાથી વિશેષ બાધિત થાય છે. કારણકે **જગતમાં એવી કોઈ પણ શક્તિ નથી કે જે એક માણસ જ્યારે પોતાને અમુક કાર્ય કરવાને અશક્ત માનતો હોય ત્યારે તેને એ કાર્ય કરવામાં સહાય કરે.** આત્મશ્રધ્ધાથીજ કાર્ય સિદ્ધ થાય છે. તમે તમારે માટે જે મર્યાદા બાંધો તેથી આગળ તમે જઇ શકશો નહિ.

આપણે મહાન છીએ, આપણે ઉચ્ચ છીએ, એમ ખરેખર માનવું એજ મર્ત્યલોકના માનવીને માટે વિશેષમાં વિશેષ કઠિન કાર્યો પૈકી એક છે. આપણે અધિક ઉચ્ચ અને અધિક ઉદાત્ત વસ્તુઓને માટે જે આકાંક્ષા રાખીએ છીએ તે વાજબી

અને પાયાદાર છે એમ માનવું એજ લેાકેાને માટે અત્યંત કઠિન થઇ પડયું છે. પરંતુ વાસ્તવમાં મનુષ્યની આકાંક્ષાજ તેનામાં એ વસ્તુ-સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ હેાવાના ચિન્હરૂપ છે અને આપણામાં રહેલી દિવ્ય શક્તિના ઉછાળારૂપ છે. કાંઇક અધિક સારાં, કાંઇક ઉચ્ચતર કાર્યો કરવાની વૃત્તિઓ એ ખરેખર મનુષ્યને આગળ વધારનારી મુળ વસ્તુઓ છે.

મનુષ્યમાં જ્યાંસુધી આત્મશ્રદ્ધા જન્મ પામતી નથી; જ્યાં સુધી તે પેાતાના ઉચ્ચતર, શ્રેષ્ઠતર સ્વરૂપની ઝાંખી કરતેા નથી; જ્યાં સુધી તેની ઇચ્છા અને મહત્ત્વાકાંક્ષા એ તેના મનમાં રમી રહેલા આદર્શને પ્રાપ્ત કરવાની તેની શક્તિનાં પ્રમાણેા છે એવી તેને પ્રતીતિ થતી નથી; ત્યાં સુધી તે જગતમાં ઘણી પ્રગતિ કરી શકતેા નથી અથવા મહાન શકિત પ્રદર્શિત કરી શકતેા નથી. જંગલી પક્ષીઓમાં શિયાળામાં દક્ષિણ તરફ ઉડી જવાની પ્રેરણાબુદ્ધિ હેાય છે. હવે આ પ્રેરણાબુદ્ધિને અનુકૂળ એવી દક્ષિણની ઉષ્ણતા જો ઇશ્વરે ઉત્પન્ન કરી ન હેાત તેા તેણે તેમને એ બુદ્ધિ આપીજ ન હેાત. તેજ પ્રકારે અપાર કાર્યસિદ્ધિ માટે શકિત અને તક જો ઈશ્વરે આપણને આપી ન હેાત :તેા તેણે આપણને અપાર કાર્યસિદ્ધિ કરવાની આકાંક્ષા આપી ન હેાત.

જીવનમાં તમને જે જે પ્રાપ્ત થાય છે તેનું કારણ તમારામાંજ છે; તમારામાંજ તેની ઉત્પત્તિ થાય છે. જે વસ્તુની તમે તીવ્ર ઇચ્છા ધરાવેા છેા અને જેને માટે તમે ઉદ્યેાગ કરેા છેા તેજ તમને પ્રાપ્ત થાય છે; કારણકે તમારા વિચારેજ તેને ઉત્પન્ન કરી છે; કારણકે તમારી અંદર કેાઇક એવી વસ્તુ છે કે જે તેનું આકર્ષણ કરે છે. તે તમને પ્રાપ્ત થાય છે, કારણકે તેને માટે તમારામાં સ્નેહાકર્ષણ છે. આ સર્વ જોતાં તમારી પેાતાનીજ વસ્તુ તમને

પ્રાપ્ત થાય છે; જે વસ્તુ તમને હમેશાં શોધી રહી હોય છે તેજ તમને પ્રાપ્ત થાય છે.

કોઇપણ ક્ષેત્રમાં અસાધારણ સફળતા પ્રાપ્ત કરનાર એક માણસને જ્યારે જ્યારે તમે જુઓ ત્યારે તમે સ્મરણમાં રાખજો કે તેણે સાધારણ રીતે વિચાર દ્વારાજ તે ઉન્નત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી છે-તેની મનોવૃત્તિ અને શક્તિએ તે સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરી છે. તેના સમાજમાં તેનો જે દરજ્જો છે તે, તેના જીવન, તેના માનવબંધુઓ, તેના ધંધા અને તેની પોતાની જાત પ્રત્યે તે જે વલણ રાખે છે તે દ્વારા પ્રાપ્ત થયો છે. સૌથી વિશેષ મહત્ત્વની વાત તો એ છે કે તે તેની આત્મશ્રદ્ધા અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનું પરિણામ છે; તે પોતાની શક્તિઓ અને પોતાના સામર્થ્યોની જે કિંમત આંકે છે તેનુંજ એ પરિણામ છે.

જે માણસોએ જગતમાં મહાન કાર્યો કર્યા છે તેઓ પોતાની જાત ઉપર પરમ શ્રદ્ધા રાખતા હતા.

જો હું તરુણ વાચકોને માત્ર એકજ બોધ આપી શકું તો તે આ છે: **"તમારા સર્વ બળથી તમારી જાત ઉપર વિશ્વાસ રાખો."** અર્થાત્ એમ માનો કે તમારૂં ભાગ્ય તમારી અંદર રહેલું છે અને તમારી અંદર એક એવી શક્તિ છે કે જેને જો સચેત અને જાગૃત કરવામાં આવે તથા વિકસિત કરવામાં આવે અને તેની સાથે પ્રમાણિક પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો એ તમને ઉદાત્ત પુરુષ કે સ્ત્રી બનાવશે એટલુંજ નહિ, પરંતુ તે તમને સફળ અને સુખી બનાવશે.

શ્રદ્ધામાં ચમત્કાર કરવાની શક્તિ છે એમ આપણે આખા બાઇબલમાં ભારપૂર્વક જણાવેલું જોઇએ છીએ. મનુષ્યની આત્મશ્રદ્ધા દર્શાવે છે કે તે પોતાનામાં એવાં બળોની ઝંખી કરે છે કે જે કાં તો માર્ગમાંના વિઘ્નોનો નાશ કરવાને કે કાં તો તેમને પોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં ક્ષુલ્લક બનાવી દેવાને શક્તિમાન છે.

શ્રદ્ધા તે દ્વાર ખુલ્લું કરે છે કે જે આપણને આત્માની અનંત શક્તિઓનું દર્શન કરવાને શક્તિમાન કરે છે અને આત્મામાં રહેલી એવી શક્તિઓ અને એવાં અજેય બળોને પ્રકટ કરે છે કે જેથી આપણને આપણી શક્તિમાં વૃદ્ધિ થયાની પરમ પ્રતીતિ થાય છે; કારણકે આપણે સર્વશક્તિમાન શ્રી પ્રભુનો સંસ્પર્શ કરેલો હોય છે; આપણે પદાર્થોના મહાન મૂળની ઝાંખી કરેલી હોય છે.

શ્રદ્ધા એ આપણામાં રહેલી કોઇક એવી વસ્તુ છે કે જે અટકળ કરતી નથી, પરંતુ જાણે છે. તે જાણે છે, કારણકે આપણી સ્થૂલ પ્રકૃતિ—આપણી પાશવ પ્રકૃતિ—જે વસ્તુને જોઇ શકતી નથી તે વસ્તુને એ જુએ છે. તે આપણામાં રહેલો પયગમ્બર છે—દિવ્ય સંદેશવાહક છે અને આજીવન મનુષ્યની સાથે રહીને તેને માર્ગ દર્શાવવાને તથા ઉત્તેજિત કરવાને માટે તેની નિમણુક થયેલી છે. તેને હિંમત હારતો અને ઉન્નતિ માટેનો ઉદ્યોગ છોડી દેતો અટકાવવાને એ તેને તેની શક્તિઓનું દર્શન કરાવે છે.

આપણી શ્રદ્ધા જાણે છે, કારણકે આપણે જે જોઇ શકતા નથી તેને એ જુએ છે. આપણી શંકાઓ અને આપણા ભયો આપણને જે સાધનો, શક્તિઓ અને સત્ત્વોને જોવા દેતા નથી તેમને એ જુએ છે. શ્રદ્ધા ખાત્રીવાળી હોય છે. તે કદિ બ્હીતી નથી, કારણકે મુક્તિનો માર્ગ તે જુએ છે; તે પોતાના પ્રશ્નનો નિર્ણય કેમ કરવો એ જાણે છે. તેણે આપણા સૂક્ષ્મ જીવનના રાજ્યમાં—આપણા ઉચ્ચતર અને દિવ્યતર સામ્રાજ્યમાં—પ્રવેશ કરેલો હોય છે. જેનામાં શ્રદ્ધા હોય તેને માટે સર્વ કાર્યો શક્ય હોય છે, કારણકે શ્રદ્ધાને કાર્યસિદ્ધિની શક્તિની પ્રતીતિ હોય છે.

જો આપણામાં ઇશ્વર પ્રત્યે અને આપણી જાત પ્રત્યે શ્રદ્ધા હોય તો આપણે મુશ્કેલીના પર્વતોને ખસેડી શકીએ છીએ અને

આપણાં જીવન આપણી મહત્ત્વાકાંક્ષાના લક્ષ્ય પર્યંત એક વિજયી કૂચ સમાન બની રહે છે.

જો આપણામાં પૂરતી શ્રદ્ધા હોય તો આપણે આપણાં સમસ્ત દુઃખો નિવૃત્ત કરી શકીએ અને બની શકતાં વિશેષમાં વિશેષ કામો સિદ્ધ કરી શકીએ.

શ્રદ્ધા કદિપણ નિષ્ફળ થતી નથી. તે ચમત્કારિક કાર્યો કરે છે; તે સર્વ મર્યાદાઓની બહાર જુએ છે; સર્વ સંકુચિતતાઓની પાર નીકળી જાય છે; સમસ્ત વિઘ્નોને વીંધી નાખે છે અને લક્ષ્યને જુએ છે.

શંકા અને ભીતિ, ભીરુતા અને કાયરતા આપણને હલકી અને સાધારણ સ્થિતિમાં રાખે છે. જ્યારે આપણે ઉચ્ચ કાર્યો કરવાની શક્તિ ધરાવતા હોઇએ ત્યારે આપણે શંકા આદિને લીધે ક્ષુલ્લક કાર્યો કરીએ છીએ.

જો આપણામાં પૂરતી શ્રદ્ધા હોય તો આપણે હાલમાં ઇશ્વર પ્રતિ જેટલી ગતિથી પ્રવાસ કરીએ છીએ તેથી અનંતગણી વિશેષ ગતિથી પ્રવાસ કરીએ.

એક એવો સમય આવશે કે જ્યારે પ્રત્યેક માનવ પ્રાણી અપાર શ્રદ્ધા ધરાવશે અને વિજયી જીવન ગાળશે. તે વખતે જગતમાં રંકતા અને નિષ્ફળતા રહેશે નહિ અને જીવનની અશાંતિઓ અદશ્ય થઇ જશે.





પ્રકરણ ૧૧ મું—માનસિક દ્રઢીકરણ અને પ્રકટ પ્રેરણા.

"પોતાનામાં જે માણસ હિંમત અને નિશ્ચયપૂર્વક જણાવે છે કે 'હુ છું; જે હુ કરી શકું તે મારે કરવું જોઇએ; જે મારે કરવું જોઇએ તે હુ કરી શકું છું; જે હું કરી શકું છું અને જે મારે કરવું જોઇએ તે ઇશ્વર કૃપાથી હુ કરીશ;' તે માણસની શોધ કરો ."

"મેં મારા ઇશ્વરને વચન આપ્યું છે કે હું એ કાર્ય કરીશ."

૧૮૬૨ ના સપ્ટેમ્બરની ૨૨ મી તારીખે જ્યારે લિંકને સ્વતંત્રતાનો ઢંઢેરો બહાર પાડવાનો નિશ્ચય કર્યો અને પોતાની રોજનીશીમાં "મેં મારા ઇશ્વરને વચન આપ્યું છે કે હું એ કાર્ય કરીશ" એ ગંભીર પ્રતિજ્ઞા નોંધી ત્યારે તેને કેટલું પ્રચંડ સહાયક બળ મળ્યું હશે તેનો અડસટ્ટો કોણ કાઢી શકે એમ છે?

અત્યાર સુધી તેની શંકા, અનિશ્ચિતતા અને તેની સ્વાભાવિક સાવચેતીનો તેના ઉપર પ્રભાવ રહ્યો હતો અને તેથી તે નિશ્ચયપર આવતાં અટક્યો હતો; પરંતુ હવે તેણે પોતાની પાછળના સર્વ પૂલો બાળી નાખવાનો અને આ મહાન કાર્યની સિદ્ધિમાં પોતાની જાત અર્પણ કરવાનો ગંભીરતાપૂર્વક નિશ્ચય કર્યો.

ડેવિલ્સ આઇલૅન્ડમાંથી ડ્રેફ્સ નાસી ગયો હતો એવી ખોટી ખબર ફેલાયા પછી તેના ચોકીદારોની સંખ્યા બમણી કરવામાં આવી અને તેને દરેક રાત્રે ભારે બેડી નાખીને એક લાકડાની સાથે બાંધી રાખવામાં આવતો. અંતે તેના પગ એટલા છોલાઇ ગયા કે તેમાંથી લોહી નીકળા લાગ્યું ! તે કંગાલ કેદી ધારતો હતો કે તેના જેલરોને તેને દુઃખ દઇને મારી નાખવાની આજ્ઞા મળેલી હતી, પરંતુ તે આગ્રહ અને ખંતપૂર્વક પોતાના મનમાં આ મંત્રોચ્ચાર કરતો રહ્યો કે "હું જીવીશ ! હું જીવીશ !" તે પોતાની નિર્દોષતા જાણતો હતો; તે આ રીતે પોતાના મનમાં જુસ્સા અને નિશ્ચયપૂર્વક "હું જીવીશ" એમ જણાવતો હતો; અને તેનામાં પ્રાયઃ લોકોત્તર મનોબળ હતું; આ સર્વથી તેના દ્વીપમાંના કેદખાનામાં તેનાપર જે ભીષણ ક્રૂરતા ગુજારવામાં આવતી હતી તેમાંથી બચવામાં તેને ઘણી સહાય મળી હતી.

આપણે જેવા થવાની તીવ્રેચ્છા ધરાવતા હોઇએ અને જે કાર્ય સિદ્ધ કરવાનો આપણો નિશ્ચય હોય તે હમેશાં આપણા મનમાં બળ અને નિશ્ચયપૂર્વક જણાવવામાં કેટલું સામર્થ્ય રહેલું છે તે થોડાજ લોકો જાણે છે. પોતે જે કાર્ય માથે લે તે કરવાની પોતાની શક્તિ ઉપર પરમ શ્રદ્ધા રાખવાથી–અડગ નિશ્ચયના પ્રચંડ બળથી–માણસોએ મહાન કાર્યો સિદ્ધ કર્યાં છે. માથે લીધેલું કામ પાર પાડવાની તમારી શક્તિ ઉપર તમને જેમ વિશેષ શ્રદ્ધા હશે તેમ અવસ્ય તમને વિશેષ સફળતા પ્રાપ્ત થશે. વિશ્વાસપૂર્વક આગળ ધસવાની મહાન શક્તિની આપણને અપેક્ષા છે. એક પ્રચંડ ગોળાને ધીમે ધીમે ખોસવા કરતાં તોપમાંથી વિદ્યુદ્ગતિથી છોડવાથી તે વિશેષ રહેલાઇથી વહાણનાં પોલાદી પતરાંને ભેદી શકે છે.

જે લોકો હમેશાં કહે છે કે "જો ઇશ્વરેચ્છા હશે તો અમે અમુક કાર્ય કરીશું" તેઓ જાણતા નથી કે "જો" દ્વારા તેઓ જે શંકા

પ્રદર્શિત કરે છે તે શંકાજ તેમના નિશ્ચયાત્મકપણાની તીક્ષ્ણતા હરી લે છે અને નિષેધાત્મકપણું ઉત્પન્ન કરે છે. જો ઇશ્વરે એક માણસને સત્કર્મ કરવાની વૃત્તિ અને શક્તિ આપી હોય તો તે જે સત્કર્મ કરે તેથીજ એ હમેશાં પ્રસન્ન થાય છે.

છતાં હું એક એવા માણસને ઓળખું છું—અને તેના જેવા હજારો માણસો હોય છે—કે જે કહે છે કે તે કદિ પણ પોતે શું કરવાનો છે તે વિષે નિશ્ચયાત્મક વાત કરતો નથી, કારણકે તેમ કરવું એ ઇશ્વરેચ્છાનો—ખુદ ઇશ્વરનો—અનાદર કરવા સમાન છે! પોતાનું સર્વસ્વ અનંત પ્રભુનેજ સમજી શરીરભાવે જ્યારે જે કરવાનું આવે તે નિરભિમાનપણે કરવાવાળા કૃતકૃત્ય જીવનમુક્તોની વાત જુદી છે. પણ ઇતર માનવો માટે તો ઉપલી વાત ભૂલભરેલીજ છે. રુચિ પ્રમાણે જમીને તૃપ્ત થઇ બેઠેલા માણસ, અને રોગથી રુચિ ગુમાવી બેઠેલા માણસ વચ્ચે જે તફાવત છે તેવો તફાવત આ બંને માણસો વચ્ચે રહેલો છે.

જે માણસની વૃત્તિ પોતાની જાતને હલકી અને શૂન્યવત્ ગણવાની હોય તેણે ઉત્સાહ મેળવવા માટે—એક ભીરુ આત્માએ સુદૃઢ બનવાને માટે—પોતાના મનમાં વારંવાર નિશ્ચયાત્મક રીતે " હું છું " એ મંત્રોચ્ચાર કરવાની જરૂર છે. આથી તેને જેટલો લાભ થાય છે તેટલો લાભ બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી થતો નથી. પ્રત્યેક માણસે પોતાના મનમાં આ મંત્રોચ્ચાર કરવો જોઇએ કે " હું સાહસરૂપ છું; હું આરોગ્યરૂપ, બળરૂપ, શક્તિરૂપ છું; હું શક્તિરૂપ, શાંતિરૂપ છું; હું અખૂટ ભંડારરૂપ છું; હું અખૂટ ભંડારનો એક અંશ છું, કારણકે મેં અપાર ભંડારનાં ખુદ મૂળની સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરેલું છે; હું શ્રીમંત છું, કારણકે હું વિશ્વનાં સર્વ સાધનોનો વારસ છું."

દ્રઢતાપૂર્વક, વારંવાર, હમેશાં, નિશ્ચયપૂર્વક તમારા મનમાં જણાવો કે તમારી મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ જે કાર્યને યોગ્ય અને શક્ય જણાવે છે તે કાર્ય તમે કરશો. એમ કહેશો નહિ કે "હું કોઇ–કોઇવાર સફળતા પ્રાપ્ત કરીશ." એમ કહેજો કે "હું સફળતા રૂપજ છું; સફળતા એ મારો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે." એમ કહેશો નહિ કે તમે ભવિષ્યમાં સુખી થવાના છો. તમારા મનમાં કહેજો કે "મને ઉત્પન્ન કરવામાં મને સુખી કરવાનો ઉદ્દેશ રાખવામાં આવ્યો છે. મને સુખ ભોગવવા માટે પેદા કરવામાં આવ્યો છે અને હું સુખી છું."

જે વસ્તુની આપણે ઇચ્છા રાખતા હોઇએ તે વસ્તુ આપણને પ્રત્યક્ષ પ્રાપ્ત થઇ ચૂકી છે એવો દાવો કરવાની ટેવમાં પ્રચંડ આકર્ષણ–શક્તિ રહેલી હોય છે. વારંવાર બળ અને નિશ્ચપૂર્વક "હું સ્વાસ્થ્ય સ્વરૂપ છું; હું બળરૂપ છું; હું શક્તિરૂપ છું; હું સિદ્ધાંતરૂપ છું; હું સત્ય સ્વરૂપ છું; હું ન્યાય સ્વરૂપ છું; હું સૌન્દર્યરૂપ છું, કારણકે સંપૂર્ણતા, શાંતિ, સત્ય, ન્યાય, અમર સૌન્દર્ય એ સર્વનો હું બનેલો છું;" એવો આપણા મનમાં મંત્રોચ્ચાર કરવાથી એ વસ્તુઓ આપણા જીવનમાં વ્યક્ત થવા માંડે છે.

"મને પોતાને હું જેવો ધારૂં છું તેવો હું છું અને હું બીજો કોઇ બની શકતો નથી." જે માણસ ભૌતિક વસ્તુઓમાં લીન થયેલો હોય છે અને જે માત્ર દ્રવ્ય પેદા કરવાને જીવે છે તે માને છે કે તે દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે; તે જાણે છે કે તે દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તે પ્રત્યેક સવારે પોતાના મનમાં એમ બોલતો નથી કે "હું આજે કાંઇ કમાઇ શકીશ કે નહિ તે હું જાણતો નથી; હું પ્રયત્ન કરીશ; કદાચ મને સફળતા નહિ પણ મળે." તે દ્રઢ નિશ્ચયપૂર્વક કેવળ એટલુંજ જણાવે છે કે "મારૂં ઇચ્છિત કાર્ય હું કરી શકું છું" અને પછી તે એવી યોજનાઓ અને એવાં

બળોને ગતિમાં મૂકે છે કે જે તેનું ઇપ્સિત કાર્ય સિદ્ધ કરે છે.

જો તમે દ્રઢતાપૂર્વક જણાવો કે "હું આરોગ્ય સ્વરૂપ છું; હું ઉન્નતિ સ્વરૂપ છું; હું અમુક છું; હું તમુક છું;" અને તે તમે માનતા ન હો તો તેમ જણાવવાથી તમને લાભ થશે નહિ. **તમે જે નિશ્ચયપૂર્વક જણાવો તે તમે માનતા હોવા જોઈએ.**

મનમાં નિશ્ચયપૂર્વક આત્મશક્તિ જાહેર કરવામાં જે પ્રચંડ સર્ગ–શક્તિ રહેલી છે તેની પ્રતીતિ ઘણા થોડા માણસોને હોય છે; બળ અને દ્રઢતાપૂર્વક "હું છું" "હું છું" એ મંત્રોચ્ચાર મનમાં કરવામાં જે ઉત્પાદકશક્તિ રહેલી છે તે ઘણા થોડા લોકો જાણે છે. પરંતુ જેમણે એકવાર યોગ્ય રીતે એ શક્તિ મનમાં જાહેર કરી છે તેઓ પુનઃ કદિ પણ એની કાર્યસાધકતા વિષે શંકા લાવતા નથી.

ન્યૂયૉર્કનો એક આગેવાન સંગીતશિક્ષક કે જે ઑપેરાના ગાયકોને શિક્ષણ આપે છે તેણે સંગીતના વિષયમાં મહાન શક્તિ ધરાવનાર, પરંતુ ઓછી આત્મશ્રદ્ધા અને આત્મશક્તિ જાહેર કરવાનું ઓછું બળ ધરાવનાર એક છોકરીને એવી સલાહ આપી હતી કે "તમારે પ્રતિદિન એક દર્પણ સમક્ષ ભવ્ય રીતે ઉભા રહેવું અને તમારાથી બની શકે તેટલા ભાર અને શક્તિપૂર્વક "હું છું, હું છું, હું છું," એમ તમારા મનમાં બોલવું. તમારે નિશ્ચયપૂર્વક તમારી શક્તિ તમારા મનમાં જાહેર કરવી અને તમારી જાતને મહાન શક્તિ ધરાવનાર સર્વોત્તમ સ્ત્રી ધારવી. જો તમે વારંવાર આ પ્રકારે તમારી શક્તિ તમારા મનમાં જાહેર કરશો તો તમે આત્મશ્રદ્ધા રાખતાં શીખશો, જે તમને બહુ લાભદાયક થઇ પડશે. તમે તમારી જાતને બહુજ બાહોશ અને શક્તિમાન સ્ત્રી ગાયકો સમાન ધારજો. તેમનો ભાગ હિંમત અને નિર્ભયતાપૂર્વક ભજવજો અને તેમના જેવી ગંભીરતા અને શક્તિ ધારણ કરજો." આ બોધનું ઉક્ત છોકરીએ શબ્દશઃ

અનુસરણ કરવાથી અદ્દભુત રીતે તેની આત્મશ્રદ્ધા વધી અને અલ્પ સમયમાં તેનું લજ્જાળપણું અને ભીરુતા નિવૃત્ત થઇ ગયાં.

પ્રકટ આત્મપ્રેરણા કે જે માત્ર માનસિક દ્રઢીકરણનો વિસ્તારજ છે તે આત્મવિકાસને મદદ કરનારી મહાનમાં મહાન વસ્તુઓ પૈકી એક છે. એકજ બાબતનો મનમાં વિચાર કરવાથી અર્ધજાગૃત આત્માનાં સુષુપ્ત બળો જાગે તે કરતાં આ પ્રકારની સૂચના-પોતાની જાત સાથે બળપૂર્વક, આતૂરતાપૂર્વક વાત કરવી તે–વિશેષ અસરકારક રીતે તેમને જાગૃત કરે છે. આપણે કોઇ કામ કરવાનો આપણા મનમાં બળ અને દ્રઢતાપૂર્વક નિશ્ચય કર્યો હોય તો તેથી આપણને કેટલું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે તે આપણે સર્વ જાણીએ છીએ. આ માત્ર આપણા અર્ધજાગૃત આત્માની સુષુપ્ત શક્તિઓને જાગૃત કરવાના ઉપાયનાં બીજાં સ્વરૂપો છે. આ સુષુપ્ત શક્તિઓને જો ઓળખવામાં આવે અને તેમનો વિકાસ કરવામાં આવે તો તેઓ ચમત્કારિક કામો કરશે.

મોટેથી બોલેલા શબ્દોમાં એવું સામર્થ્ય હોય છે કે જે તેજ શબ્દો મનમાં બોલવાથી પ્રાપ્ત થતું નથી. વિચાર કરવાથી–ખાસ કરીને જ્યારે આપણે ઉંડો વિચાર કરતાં, સૂક્ષ્મ રીતે મનને એકાગ્ર કરતાં શીખેલા હોતા નથી ત્યારે–આપણામાંની જે સુષુપ્ત શક્તિઓ જાગૃત થતી નથી તે કેટલીકવાર બોલેલા શબ્દોથી જાગૃત થાય છે. જેવી રીતે અમુક શબ્દોનો મનમાં વિચાર કરવાથી મગજ ઉપર જે અસર થાય છે તે કરતાં તેજ શબ્દો છાપેલા પાના ઉપર વાંચવાથી વિશેષ અસર થાય છે; તેવી રીતે બોલેલા શબ્દો મગજ ઉપર વિશેષ સ્થાયી અસર કરે છે. પ્રાકૃતિક પદાર્થો જોવાથી અને તે વિષે બોલવાથી તે વિષે વિચાર કરવા કરતાં મગજ ઉપર વિશેષ સ્થાયી અસર થાય છે.

બોલેલા શબ્દમાં-ખાસ કરીને તે આતુરતા અને જુસ્સાપૂર્વક બોલવામાં આવે ત્યારે-એવી સ્પષ્ટતા-એવી શક્તિ-રહેલી હોય છે કે જે ઘણા માણસોને માત્ર તે વિષે વિચાર કરવામાં જણાતી નથી. જો તમે એક દૃઢ નિશ્ચય તમારી જાત પ્રત્યે મોટેથી બળપૂર્વક અને જુસ્સાપૂર્વક બોલીને દર્શાવો તો તેથી તમને માત્ર અમુક રીતે નિશ્ચય કરવાથી મળતી સફળતા કરતાં વિશેષ સફળતા મળવાનો સંભવ છે.

આપણને મૂક રીતે વિચાર કરવાની એટલી બધી ટેવ હોય છે કે તે વિચાર બોલીને જાહેર કરવાથી યાને આપણી ભાવનાઓને શબ્દોમાં જાહેર કરવાથી આપણી જાત ઉપર બહુ વિશેષ ઉંડી અસર થાય છે.

આપણી નિર્બળતાઓ નિવૃત્ત કરવામાં, આપણી ખામીઓ જીતવામાં આ પ્રકટ આત્મસૂચનાનો પ્રયોગ ચમત્કારિક પરિણામો ઉપજાવી શકે એમ છે.

મારો એક સારી રીતે સફળ થયેલો મિત્ર જણાવે છે કે તેને પોતાના દોષો અને ખામીઓ વિષે પોતાની જાત પ્રત્યે વાત કરવાથી અદ્ભુત મદદ મળી હતી. આ નાનાં સંભાષણોને તે "હૃદયની વાત" કહે છે.

જો તેને એમ લાગે કે તેની મહત્ત્વાકાંક્ષા શિથિલ થતી જાય છે તો તે માનસિક વ્યાયામ કરે છે, જેથી તે તીક્ષ્ણ અને સતેજ બને છે. જો તેને લાગે કે તેનાં ધોરણો ઉતરતાં જાય છે તો તે નિરંતર શ્રેષ્ઠતર કાર્ય કરવાની અને પ્રતિદિન ઉન્નત થવાની પોતાની શક્તિનું માનસિક દૃઢીકરણ કરીને પોતાના આદર્શને ઉજ્જવલ બનાવે છે.

તે જણાવે છે કે "હું પ્રતિદિન પ્રાતઃકાળમાં, 'સવાર કરતાં સાંજે અધિક મોટો માણસ થવાનો છું, સમાજમાં અધિક વજનદાર

બનવાનો છું, મોટા દરજ્જે પ્રાપ્ત કરવાનો છું,' એવી દ્રઢ માન્યતાપૂર્વક કાર્યારંભ કરૂં છું. આગલા દિવસની નિષ્ફળતાઓ અને ચાલૂ દિવસના કાર્યક્રમના સંબંધમાં હું પોશાક પહેરતી વખત પ્રાયઃ આ પ્રમાણે મારી જાત પ્રત્યે વાત કરૂં છું: તેં "કાલે તારો મિજાજ ખોઇ દીધો; ઑફિસમાં પેલા માણસે ભૂલ કરી તે માટે તું તેની સાથે ખૂબ લડયો; તું મૂર્ખ બન્યો, તેથી હવે તારા શેઠ અગાઉ કરતાં તારી કિંમત ઓછી ગણે છે અને જે મહાન કાર્યો તારૂં લક્ષ્ય ખેંચી રહ્યાં હતાં તે કરવાને માટે તું સંપૂર્ણતઃ અયોગ્ય બન્યો છે; આજે તું તે ભૂલ કરીશ નહિ; જે ક્ષુલ્લક બાબતો છાછરા મગજના માણસોને મૂંઝવે છે અને બાધા કરે છે તેનાથી જો તું પર નહિ થાય તો તું બહુ નાનો માણસ છે; જો તું તારી ઑફિસની ક્ષુલ્લક બાબતોથી પર નહિ થઇ શકે તો તું નેતા નથી."

અનિશ્ચિતતા એ તેની મહાન નિર્બળતાઓ પૈકી એક હતી. પુનઃ વિચાર કરવાની જરૂર ન રહે એવી રીતે એક મહત્ત્વની બાબતનો નિર્ણય કરવાનો તેને સંપૂર્ણ ત્રાસ હતો. તે હમેશાં છેલ્લી ક્ષણ પર્યંત પોતાનાં કાર્યો અધૂરાં રાખતો. તે પોતાના પત્રોપર સીલ મારતો નહિ, પોતાના કાગળોપર હસ્તાક્ષર કરતો નહિ, પોતાના કરારો અધૂરા રાખતો; તેને પોતાના નિર્ણયોપર વિચાર કરવાની જરૂર પડશે એવી બીતિથી તેને આ કામોની પૂર્ણાહુતિ કરવાની પ્રત્યક્ષ ફરજ પડતી ત્યાં સુધી તે તેમને બાકી રાખતો.

તે જણાવે છે કે "અંતે મેં આ દોષને આ પ્રકારે જીતી લીધો: હું મારી જાતને વારંવાર કહેતો કે 'આ કેવી મૂર્ખતાભરેલી ટેવ છે? આ અનિશ્ચિતપણાની આદત તારી સમગ્ર કારકીર્દિને કેવી બાધારૂપ થઇ પડશે? કાર્ય કરવાની શક્તિ ધરાવનાર માણસો—મહાન કાર્યો કરનાર માણસો—કેવો શીઘ્ર, દ્રઢ નર્ણય કરવાનો ખાસ ગુણ

ધરાવે છે તે શું તું નથી જાણતો?"

દોષ ગમે તે હો—વખત નકામો ગુમાવવાની આદત હો, મોડા થવાની આદત હો, મિજાજ ખોઇ નાખવાની ટેવ હો કે નોકરો પ્રત્યે ક્રોધ અને અવિવેક દર્શાવવાની ટેવ હો—પરંતુ તે પોતાની જાત પ્રત્યે તે વિષે વાત કરીને તેને દૂર કરે છે. વાત કરતી વખતે તે પોતાને નામ દઇને બોલાવે છે અને પોતાના પોતાપણાને માટે તે મનમાં પોતાના બીજા, અધિક સારા દિવ્યતર સ્વરૂપનું ચિત્ર રાખે છે. તે જેવો માણસ થવા માગે છે, જેવો માણસ થવાની તીવ્ર ઇચ્છા ધરાવે છે અને વારંવાર જેવો માણસ થવાની પોતાની શક્તિનું માનસિક દ્રઢીકરણ કરે છે તેની પ્રતિમા તે આગ્રહપૂર્વક પોતાની સમક્ષ રાખે છે.

તે જણાવે છે કે પોતાની જાત સાથે વાત કરવાની આ ટેવથી તેને જેટલો લાભ થયો છે તેથી અર્ધો લાભ પણ તેને કોઇ બીજી વસ્તુથી થયો નથી.

ન્યૂયોર્કના એક બીજા તરુણે થોડાસમયપર મને કહ્યું હતું કે "મને એકાંતમાં મારી જાત સાથે વાત કરવાની સંધિ મળે એટલા માટે હું પ્રતિદિન પ્રાતઃકાળમાં કામપર જતી વખત સેન્ટ્રલ પાર્કમાંથી જાઉં છું. વાત કરતી વખત હું મારી જાતને જણાવું છું કે આજે ગમે તે થાઓ, પરંતુ હું આત્મસંયમનો ત્યાગ કરીશ નહિ; મારે સર્વ સંયોગોમાં સદ્‌ગૃહસ્થ તરીકેના વર્તનનો ત્યાગ કરવો ન જોઇએ; હું ચિંતા, વ્યગ્રતા અને દુઃખના વિચારોને વશ થઇ મારી શક્તિ નકામી ગુમાવીશ નહિ, પરંતુ મારી સમગ્ર શક્તિનો કાર્યમાં ઉપયોગ કરીશ.

આ રીતે પ્રાતઃકાળમાં મારી જાતને સ્વસ્થ બનાવવાથી વધારે સારી રીતે કામ કરવામાં મને સહાય મળે છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ મારાં

તન મનને ઘસારો પણ બહુ ઓછો પહોંચે છે. એ એક મહાન શક્તિદાયક ઔષધિ છે. એથી હું અધિકાધિક શ્રેષ્ઠ કાર્ય કરવાને ઉત્તેજિત થાઉં છું." તેણે આ પ્રમાણે પોતાની જાત સાથે વાત કરવાની–પોતાની જાતને પ્રોત્સાહિત કરવાની–પ્રણાલિ ગ્રહણ કરી ત્યારથી તે કુદકે અને ભુસ્કે આગળ વધતો ગયો છે.

આ તરુણોને જાણે પોતે બીજા માણસ હોય, જેના કલ્યાણમાં તેઓ બહુ રસ લેતા હોય અને જેને તેઓ ઉત્તમોત્તમ બોધ આપતા હોય, તેમ પોતાની જાત સાથે વાત કરવાની ટેવથી જે લાભ થયો છે તે લાભ પ્રત્યેક માણસને થાય એમ છે.

જ્યારે જ્યારે બની શકે ત્યારે ત્યારે બીજાઓથી એટલે દૂર જવું કે તમને તેમની હાજરીનો પ્રતીતિ થાય નહિ; અને પછી તમારા ઠરાવો, જરૂર હોય તો જુસ્સાપૂર્વક મોઢેથી બોલી જવા એ સારી યોજના છે. કેટલી વધારે સારી રીતે તેઓ તમારા હૃદયમાં વળગી રહે છે, અને જ્યારે તમે મોઢે બોલીને ઉપદેશ આપો ત્યારે તમારા પોતાના બોધને અનુસરો એવો કેટલો વિશેષ સંભવ છે, તે જોઇને અલ્પ સમયમાં તમે આશ્ચર્યચકિત થઇ જશો.

જો તમારામાં કોઇ એવી દુષ્ટ ટેવ હોય કે જે તમને પાછળ રાખતી હોય અને તમારામાંથી જીવન શોષી લેતી હોય તો વારંવાર તમારી જાતને નીચે પ્રમાણે કહેવાથી તેને જીતી લેવાની તમારી શક્તિ ઘણી ફળીભૂત થશે. " હું જાણું છું કે આ ટેવ (તેનું નામ લેવું.) મારી શક્તિનો નાશ કરે છે; હું બહુ બળવાન નથી; મારાં શરીર અને મન બહુ મજબૂત નથી; મારામાં હોવી જોઇએ તેટલી કાર્યશક્તિ હું ધરાવતો નથી; હું બહુ સ્પષ્ટતાપૂર્વક વિચાર કરી શકતો નથી; અને આ નિર્બળતાથી હું પ્રતિબાધિત થયો ન હોત તો હું જેટલી સારી રીતે મારા મનને અંકુશમાં રાખી શકત તેટલી સારી

રીતે હું તેનો સંચય કરી શકતો નથી.

આ શિથિલ કરી નાખનારી ટેવ મને જીવનમાં બહુ ગેરલાભ કરે છે; એ મારો ઉપહાસ કરાવે છે; એ મને બીજાઓની આગળ હલકો ગણાવે છે; હું જાણું છું કે અધિક કાર્ય કરનાર મારી આસ-પાસના ઘણા માણસો કરતાં મારામાં વિશેષ શકિત છે; હવે હું મારી ઉન્નતિનો નાશ કરનાર આ ટેવને જીતવા માગું છું; હું પોતે કોઇ પણ ભોગે સ્વતંત્ર થવા માગું છું.'

જો અનીતિ તમારો અવગુણ હોય તો તમારી જાત પ્રત્યે બોલો: " આ દુર્ગુણ મારા આત્માને જેટલી શીઘ્રતાથી સ્યામ બનાવશે તે કરતાં વિશેષ શીઘ્રતાથી બીજી કોઇ પણ વસ્તુ બનાવશે નહિ. હું ભાવી સુખની મારી સંધિઓનો નાશ કરૂં છું. આ પાપી કાર્ય સ્ત્રીત્વના મારા આદર્શને–મારી ભાવી પત્નીને–અપમાનરૂપ છે; મારાં ભાવી સંતાનો પ્રત્યે અપરાધરૂપ છે. બીજી કોઇ પણ વસ્તુ એવી નથી કે જે આ સેતાની કાર્ય જેટલું મારા મનુષ્યત્વને પતિત કરશે, મારા ચારિત્ર્યને ભ્રષ્ટ કરશે અને મારા સ્વભાવને નષ્ટ કરશે. અત્રે હું પવિત્ર પ્રતિજ્ઞા લઉં છું કે મારા જીવનની સંધિઓ ઓછી કરી નાખ-નાર અને મારી જાતને હલકી ગણાવાની ફરજ પાડનાર કાર્ય હું પુનઃ કદિ પણ કરીશ નહિ. મને જીવનમાં પાછળ રાખનાર, નિષ્ફળતા અપાવનાર અને મનુષ્ય કરતાં હલકી એવી કોઇક વસ્તુ બનાવનાર કાર્યને હું ધિક્કારૂં છું. કદાચ કોઇ વસ્તુ આ ટેવ છોડા-વવામાં મને બળ મેળવવામાં સહાય કરશે એવી આશાથી લગાર વિશેષ વાર વિલાસ ભોગવવાનું જોખમ હું વ્હોરીશ નહિ; કારણકે હું જાણું છું કે અનીતિનું કામ જેમ જેમ વિશેષ કરવામાં આવે છે તેમ તેમ તે ટેવ વિશેષ દઢીભૂત થાય છે અને તે ટેવ ઘટવાના સંભવો વિશેષ ઓછા થાય છે."

જ્યારે જ્યારે તમે એકાંતમાં હો ત્યારે ત્યારે આ પ્રમાણે તમારી જાત સાથે વાત કરજો. એમ કરવાથી, પ્રકટ સૂચના કેટલી શીઘ્રતાથી તમારી દુષ્ટ ટેવનો પંજો નિર્બળ કરી નાખે છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થઇ જશો. અલ્પ સમયમાં તમારી જાત સાથે વાત કરવાની તમારી ટેવ તમારા મનોબળને એટલું દ્રઢીભૂત કરશે કે તમે તમારી નિર્બળતાને સંપૂર્ણતઃ દૂર કરવાને શક્તિમાન થશો.

પરંતુ તમારે બહુ બળપૂર્વક તમારી નિર્બળતા જીતવાની શક્તિનું માનસિક દ્રઢીકરણ કરવું જોઇએ. જો તમે માત્ર નીચે પ્રમાણેજ કહેશો તો તમે કદિ લેશ પણ પ્રગતિ કરી શકશો નહિ. "હું જાણું છું કે આ ટેવ મારે માટે ખરાબ છે; હું જાણું છું કે જો હું મદ્યપાન કરતો રહીશ, સિગારેટ પીતો રહીશ, અનીતિ કરતો રહીશ, તો તે મારી સફળતામાં વિક્ષેપ નાખશે; પરંતુ હું એ ટેવોને જીતવાને કદિ પણ શક્તિમાન થઇશ એમ હું માનતો નથી; એ ટેવોએ મને એટલો જકડી લીધો છે કે હું તેમનો ત્યાગ કરી શકતો નથી."

હમેશાં બળપૂર્વક તમારી વિજયશક્તિનું માનસિક દ્રઢીકરણ કરો. તમારી જાત પ્રત્યે બોલો કે "એકાદ દુર્ગુણ, એકાદ કોડવો કે એકાદ અનાજના અર્કને વશ થવાને હું જન્મ્યો નથી. મારામાં રહેલી ઇશ્વરની પ્રતિમાનો ઉદ્દેશ ગંદકીમાં આળોટવું એ નથી. જ્યાં સુધી મારી શક્તિનું હરણ કરનાર અને મારા જીવનની સંધિઓને નિર્બળ બનાવનાર આ શત્રુને હું છોડીશ નહિ ત્યાં સુધી હું કદિ પણ મારી શક્તિઓનો ઉત્તમોત્તમ લાભપૂર્વક ઉપયોગ કરી શકીશ નહિ. તેમજ મને જેવો બનાવવાનો ઉદ્દેશ રાખવામાં આવ્યો છે તથા હું જેવો બનવાને સમર્થ છું તેવો હું બની શકીશ નહિ. એ શત્રુ મારા શરીરની રચનામાં ફેરફાર કરી રહ્યો છે; તે મારી શક્તિનો નાશ કરી રહ્યો છે અને મારી નૈતિક

બુદ્ધિને બુઠ્ઠી બનાવી રહ્યો છે. હું એનો એકદમ અને હમેશને માટે ત્યાગ કરૂં છું. મારા શરીરમાં એને માટે ક્ષુધા બુઝાઇ ગઇ છે. મને એની અપેક્ષા નથી—મને એની જરૂર નથી—હું એને સ્પર્શ કરીશ નહિ. મારૂં મસ્તક ઉન્નત રાખવાને અને મનુષ્ય બનવાને મને જન્મ મળ્યો છે—મનુષ્યનું કાર્ય કરવાને મને અવતાર મળ્યો છે. મારામાં કોઇક દિવ્ય વસ્તુ છે—દેવાંશી પુરુષ છે—કે જે મારી કારકીર્દિને સંકુચિત કરી નાખનાર અને મને પાછળ રાખનાર આ વસ્તુને જીતી લેવાને સંપૂર્ણતઃ શક્તિમાન છે."

જો તમને તત્કાળ ફળ ન મળે તો તમે હતાશ થશો નહિ. ખાસ કરીને સૂતી વખત આત્મશ્રદ્ધાપૂર્વક તમારી જાતની સાથે વાત કરતા રહો અને તમારી ગમે તે નિર્બળતાને જીતવાને તમે શક્તિમાન છો એમ જણાવતા રહો, એટલે તમે વિજય મેળવશો. તમારૂં મનોબળ તમને સહાય કરે છે, પરંતુ ખાત્રી એ મનોબળ કરતાં સહસ્ત્રગણી વિશેષ બળવાન છે; અને તમારામાં રહેલો દેવાંશી પુરુષ તમને બાધા કરનારી વસ્તુને જીતવાને શક્તિમાન છે; એવું વારંવાર માનસિક દ્રઢીકરણ કરવાથી અંતે તમને તે પર વિજય મેળવવામાં સહાય મળશે. જ્યારે એક વાર તમને તમારામાં રહેલી દિવ્ય શક્તિની ઝાંખી થશે અને તેની સહાયનો અનુભવ મળશે; જ્યારે તમે **તમારામાં રહેલા** ઇશ્વરપર સહાયને માટે શ્રદ્ધા રાખતાં શીખશો ત્યારે તમે તમને અને તમારામાં રહેલી દિવ્ય શક્તિને હમેશાં વિજય મળતો જોશો. ત્યારે કોઇ પણ શક્તિ તમારી સામે ટકી શકશે નહિ.

પ્રથમ કદાચ તમારી જાત સાથે વાત કરવી એ તમને મૂર્ખતા—ભરેલું લાગશે, પરંતુ તેમ કરવાથી તમને એટલો બધો લાભ થશે થશે કે તમારા સમસ્ત દોષો દૂર કરવામાં તમે તેની સહાય લેશો.

નાનો કે મોટો કોઇ પણ દોષ એવો નથી કે જે આગ્રહ-પૂર્વક પ્રકટ સુચના કરવાથી નિવૃત્ત ન થાય. દાખલાતરીકે કદાચ તમેસ્વાભાવિકરીતે ભીરુ હશો અને લોકોને મળતાં ખંચાતા હશો; અને કદાચ તમે તમારી પોતાની શક્તિપર અવિશ્વાસ લાવતા હશો. જો એમ હશે તો, તમે ભીરુ નથી, પરંતુ સાહસ અને બહાદૂરીના અવતાર છો એમ તમારી જાત સાથેની દરરોજની વાતચીતમાં દ્રઢતાપૂર્વક જણાવવાથી તમને ઘણી સહાય મળશે. તમારી જાતને ખાત્રીપૂર્વક જણાવો કે તમારે ભીરુ બનાવવાનું કાંઇ કારણ નથી, કારણકે તમારામાં કાંઇ પણ ન્યૂનતા કે વિશિષ્ટતા નથી; તમે આકર્ષક છો અને હાજરીમાં કેમ વર્તવું તે તમે જાણો છો બીજાઓની તમારી જાતને જણાવો કે તમે પુનઃ કદિ પણ તમારી જાતને હલકી, ભીરુ અથવા ઉતરતી કોટિની ગણશો નહિ, તમે હમેશાં તમારૂં મસ્તક ઉન્નત રાખશો અને જ્યાં ત્યાં માર ખાતા કુતરાની પેઠે પેટે ચાલશો નહિ, પરંતુ જાણે તમે રાજા કે વિજેતા હો તેમ ચાલશો. તમારી જાતને કહો કે તમે તમારૂં મનુષ્યત્વ, તમારૂં વ્યક્તિત્વ સિદ્ધ કરવા માગો છો.

સીધા ચાલવું, ઉંચે જોવું, બરડાની કરોડ સીધી રાખીને જીવનમાંથી પસાર થવું, જગતની સામે નિર્ભયતાપૂર્વક જોવું, એ માનવ-જન્મનો ઉદ્દેશ છે. પેટ ઘસડીને ચાલવું, પાછા હઠવું, બડબડવું, ક્ષમા માગવી અને પોતાની શક્તિને હલકી ગણવી એ કાંઇ માનવજન્મનો ઉદ્દેશ નથી.

જો તમારામાં સર્ગશક્તિ ન હોય તો કાર્યોનો પ્રારંભ કરવાની અને તેમને પાર પાડવાની શક્તિ તમારામાં છે એમ દ્રઢતાપૂર્વક જણાવો. અને હમેશાં પ્રથમ તકેજ તમારો નિશ્ચય આચરણમાં મૂકી દો

જો તમે શરમાળ હો, માણસોમાં બોલતાં અચકાતા હો, તમારે

જાતને હલકી ગણાતા હો અને તમે અન્ય લોકોના જેટલા સારા નથી એમ ધારતા હો તો એ સર્વ દોષોનો અનાદર કરો અને નિશ્ચય કરો કે તમે કદિ પણ તમારી વાત કરવાની શક્તિમાં રહેલી ખામી દૂર કરી તેને વિકસિત અને દૃઢીભૂત કરવાની સંધિ ગુમાવશો નહિ.

તમે કદિ પણ એવી કલ્પના કરશો નહિ કે લોકો તમારાપર નજર રાખે છે અને તમારો ઉપહાસ કરે છે. હમેશાં તમારી જાતને રાજા કે રાણી ધારો. જો તમે તમારી જાતને હલકી ગણવાની ટેવથી પીડાતા હો અથવા તમને તીવ્ર મર્માઘાત થતા હોય તો તમારી જાતને કહેજો કે "હું રાજા છું. મારે મારી જાતને બીજાઓથી ઉતરતી ગણવાનું કાંઇ પણ પ્રયોજન નથી. જાણે હું મારા ઇલાકાનો સૂબો હોઉં અથવા મારા શહેરનો નગરશેઠ હોઉં તેવી રીતે-સંપૂર્ણ, પરિપૂર્ણ માણસની પેઠે-પરિસ્થિતિના સ્વામીની પેઠે-હું ચાલીશ."

જો તમે અનિશ્ચિતતાના ભોગ બનેલા હો, જો તમને સઘળો વખત તમારી સમક્ષ આવતી બાબતોની તુલના કરવાની અને તે પર પુનઃ પુનઃ વિચાર કરવાની ટેવ પડી હોય તો મોઢેથી બોલીને બળપૂર્વક, દૃઢતાપૂર્વક તેનો અનાદર કરો અને નિશ્ચય કરો કે હવે પછી તમે તમારી શંકાને તમારો નિશ્ચય લૂલો કરવાની કિંવા પુનર્વિચાર માટે માગણી કરવાની સંધિ મળે તે પૂર્વે તમારો નિશ્ચય અમલમાં મૂકી દેશો. તમારી જાતને કહો કે નિશ્ચય અમલમાં ન મૂકવો અને હમેશાં અનિશ્ચિત દશામાં રહેવું તે કરતાં ભૂલ કરવી વધારે સારી છે.

અમુક કાર્ય માથે લેવું પડશે એમ તમે જાણતા હો અને તે કાર્ય લેવાનો નિશ્ચય કરતાં તમને મુસ્કેલી જણાતી હોય તો ક્યાંક એકાંતમાં જાઓ અને તમારી જાતને પ્રોત્સાહિત કરો. તમે તમારા કોઇક પ્રિય મિત્રની સાથે-કોઇક શક્તિમાન, પરંતુ સાહસ અને ચપલતારહિત

માણસની સાથે—વાત કરતા હો તેવી રીતે તમારી સાથે વાત કરો. તમારામાં નવીન બળ દાખલ કરો, નવીન શક્તિ દાખલ કરો, તમારી જાતને સુદ્રઢ બનાવો.

જો તમે સહૃદયતાપૂર્વક, બળપૂર્વક અને આગ્રહપૂર્વક તમારી જાત સાથે વાત કરશો તો તમે તમારી હિંમત, તમારી શ્રદ્ધા અને તમારા વિચારો અમલમાં મૂકવાની તમારી શક્તિ કેટલી વૃદ્ધિગત કરી શકો છો તે જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થઇ જશો.

મારા પરિચયનો એક માણસ પોતાની તરુણાવસ્થામાં એટલો શરમાળ હતો કે તે પોતાના પરિચયના કોઈ માણસનું મિલન ટાળવાને ખાતર સડકની એક બાજુએથી બીજી બાજુએ ચાલ્યો જતો! જેને તે વારંવાર જોતો ન હોય એવો કોઈ માણસ જો દૈવયોગે તેની સાથે બોલતો તો એ ગભરાઇ જતો. તે નિરંતર પોતાની જાતને હલકી ગણતો અને પોતાની શક્તિને ઉતરતી કોટિની માનતો. વસ્તુતઃ મેં ક્વચિતજ કોઇ માણસ એવો જોયો છે કે જેણે ઉત્તમ શક્તિને તેના જેટલી હલકી ગણી હોય. છતાં પ્રકટ સૂચનાથી તેણે આ દોષ એટલી સંપૂર્ણ રીતે જીતી લીધો છે કે આજે કોઇ પણ એવી શંકા ધારણ ન કરી શકે કે તેનામાં એક સમયે સ્વશક્તિની પ્રતીતિ અથવા શ્રદ્ધા ન હતી અથવા તે શરમાળપણાનો ભોગ બનેલો હતો. તેણે મને કહ્યું હતું કે "હું બહાર ગ્રામ્ય પ્રદેશમાં નીકળી જતો અને મારા દોષો વિષે ગંભીરતાપૂર્વક મારી જાત સાથે વાત કરતો. હું કહેતોઃ 'આર્થર, કાં તો તારામાં કાંઇક સત્વ છે કે કાં તો તારામાં બીલકુલ સત્ત્વ નથી; અને તારામાં કાંઇ સત્ત્વ છે કે નહિ તે હું જાણવા માગું છું. મૂર્ખ બન મા. જ્યાં સુધી તું બીજા કોઇ માણસના જેટલી સારી રીતે વર્તે છે ત્યાં સુધી તું તેના જેટલોજ સારો છે. તારૂં મસ્તક ઉન્નત રાખ અને મનુષ્ય બન. કોઇ માણસની

સામે ઉભા રહેતાં ભય પામ નહિ. તું કાંઇક મહત્ત્વનો માણસ હોય તેવી રીતે લોકોમાં ફર. હમેશાં પોતાની જાતને હલકી ગણવાની–પોતાની જાતને શૂન્યવત્ ગણવાની–આ ટેવનો ત્યાગ કર. તું પ્રભુનું બાળક છે અને આ આનંદકારક હરિયાળી પૃથ્વીપર બીજા કોઈ પણ માણસના જેટલોજ ખરો તારો હક્ક છે. જીવવા માટે ક્ષમા માગતો ફર નહિ કિંવા બીજાઓની જગ્યા તું લઇ લે છે એવી કલ્પના કરતો ફર નહિ.'

જ્યારે મેં કોઇ અસાધારણ રીતે સારૂં કામ કર્યું હોય અથવા મનુષ્ય તરીકે મારૂં કર્તવ્ય બજાવ્યું હોય ત્યારે મોઢેથી બોલીને મારી જાતની પ્રશંસા અથવા કદર કરવાથી પણ મને ઘણો લાભ થાય છે. આવા પ્રસંગે હું કહું છુંઃ 'આર્થર, ઠીક કર્યું! તેં બહુ સારૂં કામ કર્યું! તારે માટે મને અભિમાન ઉત્પન્ન થાય છે. તું કેવાં કામો કરવાને શક્તિમાન છે તે આ પરથી જણાય છે. પ્રત્યેક કાર્ય આવી સારી રીતે કરજે. તેમ કરવાથી જગતમાં તું મહત્ત્વશાલી અને કાંઇક ગણત્રીનો માણસ થઇ પડશે."

ભીરુ, આત્મશ્રદ્ધારહિત માણસોને માટે, વારંવાર 'પોતાનું મહત્ત્વ, પોતાની શક્તિ અને પોતાની દિવ્યતા, એનું માનસિક દઢીકરણ કરવાની ટેવ જેટલી સહાયકારક છે તેટલી સહાયકારક બીજી કોઇ પણ વસ્તુ નથી. એક માણસ જ્યારે એકવાર સમજશે કે તે દેવાંશી પુરુષ છે, જ્યારે તેને તેની પોતાની શક્તિની ઝાંખી થશે ત્યારે તે કદિ પણ કાદવ કીચડમાં આળોટીને સંતોષ પામશે નહિ; તેમજ તે તેના પોતાના રાજ્યત્વ વિષે પણ શંકા લાવશે નહિ. સંતાપની વાત એ છે કે માણસો પોતાની અર્ધી પણ કિંમત જાણતા નથી; તેઓ પોતાની શક્તિની ચોક્કસ રીતે તુલના કરતા નથી; તેઓ પોતાની શક્તિઓનું ખરૂં અનુમાન કરતા નથી. આપણે આપણી

જાતની ઓછી કિંમત ગણીએ છીએ–આપણી જાતને હલકી, શૂન્યવત્ ગણીએ છીએ, કારણકે આપણામાં રહેલા વિશાળતર–દિવ્યતર–મનુષ્યને આપણે જોતા નથી.

મનુષ્યના બહિરૂરંગમાં તેના અંતરૂરંગને ઉત્તેજિત અને પ્રોત્સાહિત કરવાની–તેનું અર્ધજાગૃત મગજ કે જ્યાં સમસ્ત સુષુપ્ત બળ અને શકિતઓ રહેલી હોય છે તેને જાગૃત કરવાની–અદ્ભુત શકિત હોય છે. તેને આશ્ચર્યચકિત કરી નાખે એવી શકિતઓ, જેમની તેને કદિ સ્વપ્નમાં પણ કલ્પના ન હોય એવી શકિતઓ, જાગૃત થઇ અમલમાં મૂકાતાં તેના જીવનને ફેરવી નાખે એવી શકિતઓ, તેના આત્માના ઉંડા ભાગમાં રહેલી હોય છે.

ઘણા લોકો આ સુષુપ્ત બળો કે જે તેમની સેવા કરવાને તલ્પી રહ્યાં હોય છે તેના ઘણા નાના ભાગનો ઉપયોગ કરે છે. ઘણા લોકોની શકિતઓનું ઢાંકણું તેમના જીવનની એકાદ આપત્તિ અથવા સંકટથી ખુલી જાય છે તે પૂર્વે તેઓ પચાસ વર્ષ પસાર કરી ગયા હોય છે; અને ઘણા લોકો તો પોતાની શકિતઓની કદિ પણ ઝાંખી કર્યા વિનાજ મૃત્યુ પામે છે.

ઘણાં કુટુંબો જે વખતે પોતાની માલિકીની ભૂમિમાં લાખો રૂપિયાના ખનીજ પદાર્થો અથવા તેલો ધરાવતાં હતાં તે વખતે તેઓ વૈતરૂં કરી રંકતામાં રહી કંગાલ જીવન પસાર કરતાં હતાં. લાખો માણસો જ્યારે પોતાના આત્મામાં તેમણે કદિ પણ શોધી નહિ કાઢેલી અને કદિ પણ ઉપયોગમાં નહિ લીધેલી એવી મહાન શકિતઓ ધરાવતાં હતાં ત્યારે તેઓ માનસિક દરિદ્રતામાં અને નિર્બળ અવસ્થામાં મરણ પામ્યાં છે.

જેવી રીતે કેટલીક ખાણુવાળાઓ મોટી સંપત્તિ ધરાવવા છતાં રંકાવસ્થામાં મરણ પામ્યા છે તેવી રીતે ઘણા લોકો પોતાના આત્મામાં

રહેલી અતિ કિંમતી ખાણોને કદિ પણ ખોધા વિના ગરીબ સ્થિતિમાંજ મૃત્યુ પામે છે.

આપણા સંબંધમાં સંતાપની વાત તો એ છે કે આપણે આપણામાં રહેલી મહા શક્તિને–આપણા ઉચ્ચતર, વિશેષ સત્ત્વશાલી સ્વરૂપને–પૂરતા બળથી નિમંત્રિત કરતા નથી. આપણે અત્યંત ભીરુતાથી, અત્યંત સંકોચથી માગણી કરીએ છીએ.

તમને જે વસ્તુની ઇચ્છા હોય તેનું માનસિક દૃઢીકરણ કરો એટલે તે તમારા જીવનમાં પ્રાદુર્ભુત થશે. તેનું શ્રદ્ધાપૂર્વક, પરમ વિશ્વાસપૂર્વક, લેશ પણ શંકા વિના માનસિક દૃઢીકરણ કરો.

જે વસ્તુઓની તમને અપેક્ષા હોય, જે ગુણો તમે મેળવવા માગતા હો તે તમારી પાસે છેજ એમ દૃઢતાપૂર્વક જણાવો. તમારા મગજને તમારા ઉદ્દેશ તરફ વાળો; તેને દૃઢતા અને આગ્રહપૂર્વક તે તરફજ રાખો; કારણકે આ પ્રકારની માનસિક સ્થિતિમાં સર્ગશક્તિ હોય છે. સાશંક, ચંચલ, નિષેધાત્મક મગજ કાંઇ પણ ઉત્પન્ન કરતું નથી. અવ્યાહત નિશ્ચયાત્મક સૂચનાઓથી મનને દૃઢ કરો; ખરાબ વસ્તુઓની સામે ભસો નહિ, પરંતુ સારી વસ્તુઓના સૌંદર્યની સ્તુતિ ગાઓ.

વૉલ્ટ વ્હિટમૅન કહે છે કે " હું પોતેજ સદ્ભાગ્ય છું. "

આપણે જેવા બનવા માગીએ છીએ અથવા જે કાર્ય કરવા માગીએ છીએ તેનું પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ આપણે છીએ; જે સારી વસ્તુઓની આપણે ઇચ્છા રાખીએ છીએ તે આપણી પાસે છેજ.

આપણે સર્વ સદ્ગુણો ધરાવીએ છીએ એમ નહિ, પરંતુ આપણે પોતેજ સર્વ સદ્ગુણો છીએ, એવું વલણ ધારણ કરવાથી અને તેની સાથે વારંવાર " હું પોતે સદ્ભાગ્ય

છું; હું પોતે સારૂં નસીબ છું; હું પોતે વિશ્વને ઉત્પન્ન કરનાર અને નિભાવનાર મહા તત્ત્વનો અંશ છું, કારણકે મારૂં સત્ય દિવ્ય સ્વરૂપ અને મારા પિતા એક છે;" એમ દઢતાપૂર્વક જણાવવાથી જગતના શ્રમ કરનારાઓનાં જીવન કેટલાં વિપ્લવિત થઇ જાય તેની જો માત્ર આપણે પ્રતીતિ પણ કરી શકતા હોઇએ તો કેવું સારૂં!





પ્રકરણ ૧૨ મું—વિનાશક અને વિધાયક સૂચના.

"અપરાધીઓ પ્રથમ પોતાનાં મનમાં અપરાધી બને છે. ગુન્હાનું કાર્ય એ તો માત્ર તેમણે પોતાનાં મનમાં જે ગુન્હો ઘણીવાર ગોખી મૂક્યો હોય તેનો શારીરિક અભિનય છે."

એક માજી કેદી કે જેણે ન્યૂયૉર્ક સંસ્થાનનાં ભિન્ન ભિન્ન કારાગૃહોમાં પચ્ચીસ વર્ષો વ્યતીત કર્યાં હતાં તેણે કહ્યું હતું કે "સચેત સ્થિતિમાં મને કદિ પણ અપરાધી બનવાનો લેશ પણ વિચાર ન હતો. પરંતુ બીજાઓને જે કાર્યો અશક્ય લાગતાં તે કરવાનો મને સ્વાભાવિક શોખ હતો. અને હું જ્યારે એકાદ શ્રીમંત મનુષ્યના ઘર પાસેથી જતો ત્યારે રાત્રે તે ઘરમાં પ્રવેશ કરવાની ભિન્ન ભિન્ન રીતો વિષે વિચાર કર્યા વિના હું રહી શકતો નહિ. અંતે મેં ઘર ફાડવાનો પ્રયત્ન કર્યો. જ્યારે સર્વ માણસો ઉંઘતાં હોય ત્યારે ઓરડે ઓરડે ફરવામાં અને કોઇને પણ જાગૃત કર્યા વિના બહાર નીકળી આવવામાં હું બહુ અભિમાન લેતો. જેટલી વાર હું આ પ્રમાણે કરતો તેટલી વાર મેં જાણે કોઇ સ્તુત્ય કાર્ય કર્યું ન હોય તેમ મારા હૃદયમ વિજયભાવના ઉત્પન્ન થતી ! જોખમભરેલાં કામ કરવાની મારી

વૃત્તિ તૃપ્ત કરવા માટે હું જેટલી ચોરી કરતો તેટલી ચોરેલી વસ્તુની કિંમતને માટે હું ચોરી કરતો નહિ. અને જ્યાં સુધી ચોરીનું કામ એ મારા જીવનનું અંગ બની ગયું નહિ ત્યાં સુધી જયારે હું પ્રત્યક્ષ ચિંતિત કાર્ય કરતો ત્યારે હું ભાગ્યેજ તેને માની શકતો. જ્યારે મને પ્રથમ વાર પકડવામાં આવ્યો ત્યારે હું અપરાધી બની શકીશ એ મને શક્ય લાગ્યું ન હતું !"

મનમાં ખરાબ વિચાર ધારણ કરવો કેટલો ભયંકર છે તે આ દ્વારા પ્રતીત થાય છે. તે વિચાર આપણું અંગ બનવા માગે છે અને આપણને ખબર પડે તે પૂર્વે આપણે આપણા વિચાર સદૃશ બની જઇએ છીએ.

ધંધાદારી ચોરો જણાવે છે કે તેઓ પતિત થયા તે પૂર્વે વર્ષોનાં વર્ષો સુધી તેઓ સર્વ પ્રકારની ચોરીઓ પોતાનાં મનમાં કરતા હતા. તેઓ લોકોનાં ઘરોમાં પ્રવેશ કરવાની અને પકડાયા વિના પોતાનો હેતુ પાર પાડવાની હિકમતો વિષે વિચાર કરતા.

તેઓ એટલા દીર્ઘ કાળ પર્યંત અપરાધ વિષે વિચાર કર્યા કરતા કે તેમને ખબર પડે તે પૂર્વે તેઓ પ્રત્યક્ષ અપરાધ કરતા ! જ્યાં સુધી ગુન્હાનો વિચાર તેમની જીવનરચનામાં મિશ્રિત થઇ જતો ત્યાં સુધી તેઓ તે વિચાર પોતાના મનમાં ધારણ કરતા અને અંતે તેઓ પોતાને અપરાધી બનેલા જોઇને આશ્ચર્યચકિત થઇ જતા ! ઘણા માણસોએ પ્રથમવાર અપરાધ વિષે વિચાર કરવા માંડયો ત્યારે કદિ પણ અપરાધ કરવાની તેમની વૃત્તિ ન હતી, પરંતુ તેમના મનમાં રમી રહેલા અપરાધના વિચારે–અપરાધની સૂચનાએ–છેવટે પોતાનું કામ કર્યુંજ હતું.

એજ પ્રમાણે શંકાના વિચારે પણ નિર્દોષ જીવનોની કેટલી પાયમાલી કરી છે તે કોણ કહી શકે એમ છે ? શેઠો પોતાના નોકરો

અથવા બીજા માણસો વિષે શંકાના વિચારો ધારણ કરે તેની કેટલી ખરાબ અસર થાય તેનો વિચાર કરો.

અનેક નોકરો તેઓ અપ્રમાણિક છે એવી શંકા બીજા માણસોએ ધારણ કરેલી હોવાથી અપ્રમાણિક બન્યા છે. શંકાનો વિચાર પ્રથમ તો માત્ર બીજાને માટે અપ્રમાણિકતાની સૂચના રૂપેજ તેના મનમાં ઉદ્‌ભવે છે; અને પછી ધીમે ધીમે તે પોતાની જડ ઘાલે છે. પછી શંકાપાત્ર સામા માણસને એમજ લાગે છે કે મારૂં નામ તો બગડ્યુંજ, તો પછી તેવું કામ પણ શા માટે ન કરવું? માટે જ્યાં સુધી તમારી પાસે ચોક્કસ પ્રમાણ ન હોય ત્યાં સુધી અન્યના સંબંધમાં શંકા ધારણ કરવી એ ખરેખર ક્રૂર કાર્ય છે. બીજા માણસનું મન તો પવિત્ર છે. તમારા કંગાલ વિચારો અને શંકાના ચિત્રો સહિત તે પર આક્રમણ કરવાનો તમને કાંઇ પણ હક્ક નથી. જેમ તમે વિશેષ કાળાં પાપો અને ગુન્હાઓ વિષે વિચાર કરવાનું પસંદ કરો નહિ, તેમ તમારે અન્ય માણસ અપ્રમાણિક છે એવા વિચારો પણ નજ કરવા જોઇએ. બીજાઓના અનુદાર, દુષ્ટ વિચારોથી ઘણા માણસો વર્ષો પર્યંત કંગાલ અને દુઃખી, હતાશ અને ઉદાસ રહ્યા કર્યા છે.

ઘણા માણસો જ્યાં જ્યાં જાય છે ત્યાં ત્યાં ભય, શંકા અને નિષ્ફળતાના વિચારો ફેલાવે છે. અને આ વિચારો એવાં મનોમાં જડ ઘાલે છે કે જે મનો એવા વિચારો તેમને ન મળ્યા હોત તો સુખી, શ્રદ્ધાવાન અને સફળતાના વિચારોથી યુક્ત હોત.

પોતાની જાતને દુષ્ટ વિચારોથી મુગ્ધ કરવાથી અથવા બીજાઓના દુષ્ટ વિચારોથી પોતે મુગ્ધ થવાથી માણસો કેટલાં સંકટ, દુઃખ અને નિષ્ફળતાના ભોગ બને છે તેનું કદિપણ અનુમાન કોણ કરી શકે એમ છે?

એવો સમય આવશે કે જ્યારે આપણે ખોટાં કૃત્યો કરનાર અને ગુન્હેગારો પ્રત્યે પણ વિશેષ સહાનુભૂતિ ધરાવીશું; કારણકે

આપણા જાણવામાં આવશે કે બીજાઓના દુષ્ટ વિચારોની માણસોનાં મનપર અત્યંત પ્રબળ અસર થાય છે. એકાદ ગૈાણ અપરાધને માટે કારાગૃહમાં પડેલા ઘણા તરુણો અપરાધી વર્ગોની સાથે વારંવાર સંસર્ગમાં આવવાથી, તેમજ સજ્જનોની સાથે બિલકુલ વ્યવહાર કે સંસર્ગ નહિ રહેવાથી અને સારાં પુસ્તકો જોવાનું પણ નહિ બની શકવાથી દૃઢ ગુન્હેગાર બની ગયા છે. તેમના સંબંધમાં નિરંતર થતી અપરાધ વિષયક સૂચનાઓ તેમના મનમાં એટલા બધા દીર્ઘ કાળ પર્યંત રહેતી કે તેઓ ખરાબ અપરાધી વૃત્તિઓવાળા બની જતા. જો તેમને કારાગૃહમાં પૂરવાને બદલે દેશના એક સુંદર ભાગમાં પર્વતો, સરોવરો, પુષ્પો, વૃક્ષો અને ઘાસની સુંદર પરિસ્થિતિવાળા એક પ્રચંડ ક્ષેત્રમાં રાખી શકાય અને તેમને માયાપૂર્વક શિક્ષણ આપવામાં આવે તો ઘણા અપરાધીઓને સુધારી શકાય. પોતે કારાગૃહની પરિસ્થિતિથી તથા પ્રિય જગતથી, મિત્રોથી, સારી અસરોથી, પોતાની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ સિદ્ધ કરવાના સંભવથી વિખૂટા પડ્યા છે એવી પ્રતીતિથી અપરાધીઓ હતાશ અને નિરાશ બની જાય છે અને તેમનાં મન અલ્પ સમયમાં તેમની આસપાસ નિરંતર થતી સૂચનાઓને અનુકૂળ બની જાય છે.

આપણે સૂચનાઓનીજ બનાવટ છીએ. આપણે વર્તમાનપત્રો અને ગ્રંથોમાંથી તેમજ આપણા સંસર્ગમાં આવતા પ્રત્યેક માણસની પાસેથી સૂચનાઓજ મેળવીએ છીએ. વાતાવરણ સૂચનાઓથી ભરેલું છે. આપણે નિરંતર આપણી જાતને સૂચનાઓ આપીએ છીએ. પર્યાયમાં કહીએ તો **આપણું ચારિત્ર્ય ઘણે અંશે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની સૂચનાઓથી ઘડાય છે.**

એકાદ જુસ્સાદાર નાટક અથવા એકાદ જુસ્સાદાર ગ્રંથની આપણા ઉપર કેટલી અસર થાય છે તે આપણે સર્વ જાણીએ છીએ.

મારા પરિચયની એક સ્ત્રી પોતાને મળી શકતી અત્યંત શોક-

પ્રદ પરિણામેા વાળી અને ભાવનામય વાર્તાએ વાંચે છે; અને તે કહે છે કે ઘણી વાર એકાદ ગ્રંથની અસર તેનાપર એટલી બધી થાય છે કે તેને એકદમ આખેા દિવસ પથારીવશ થવાની ફરજ પડે છે. ગ્રંથમાંની સૂચનાની તેના ઉપર એટલી પ્રબળ અસર થાય છે કે તત્કાળને માટે તે તેમાં વર્ણવેલું જીવન અનુભવે છે. તેને એમજ લાગે છે કે તે ગ્રંથમાંનાં પાત્રેા પૈકીનીજ એક છે!

ઘણા અપરાધીએાનાં કામેાનું મૂળ શેાધી કાઢવું કઠિન હેાતું નથી. તેમની બાલ્યાવસ્થાથી વાંચવા માંડેલી અપરાધમય વાર્તાએા—ખૂન અને લૂટની ઉશ્કેરણીભરેલી વાર્તાએા—નાં વિશદ વર્ણનેા, એ તેમના ગુન્હાનાં કારણ હેાય છે.

ગુન્હા કરવાની વૃત્તિએાવાળા માણસેાને અપરાધ અને પકડાવાની અણીપર આવ્યા છતાં નાશી છૂટવાનાં સાહસિક કામેાની વાતેા વાંચવી બહુ ગમે છે. તેએા ડિટેક્ટીવ વાર્તાએા બહુ વાંચે છે. કેટલાક તરુણેા અજ્ઞાત રીતે આ પ્રકારે પેાતાની કલ્પનાશક્તિને એટલી ઉશ્કેરી મૂકે છે કે તેએા અંતે દુરાચારી બની જાય છે. જે અપરાધી કાર્ય ઘણીવાર તેમણે પેાતાનાં મનમાં કરેલું હેાય છે તે પ્રત્યક્ષ કરવાની દુષ્ટ વાંચ્છના તેમનામાં ઉત્પન્ન થાય છે.

લજ્જાજનક કાર્ય, ખૂન, આપઘાત અને સર્વ પ્રકારના અપરાધેાની હકીકતેા, ઉપહાસાત્મક તસ્વીરેા જેવી બાબતેા વર્તમાનપત્રેા દ્વારા શબ્દશઃ ભયંકર વર્ણન સહિત આપતા રહેવામાં કેટલી ભયાનક જોખમદારી રહેલી છે!

થેાડા સમય પૂર્વે એક જાણીતા શહેરના નગરશેઠે દૈનિકપત્રેાના અધિપતિએાને આપઘાતેાની વિગતેા નહિ પ્રસિદ્ધ કરવાને વિનતિ કરી હતી, કારણકે તેના જણાવ્યા પ્રમાણે તેમની પ્રસિદ્ધિથી લેાકેામાં ભયાનક રીતે આપઘાત કરવાનેા ચેપ પ્રસર્યો હતેા!

નિઃશંક, ઘણા અપરાધીઓ જે સજા ભોગવે છે તે, જે અપરાધને માટે તેમને સજા થઇ તે કરવાને તેમને ઉત્તેજિત કરનારેજ ભોગવવી જોઇએ.

બિભત્સ અને ખરાબ ચિત્ર અથવા વાર્તા આપણાં મનપર જે દુષ્ટ અસર કરે છે તે નહિ ભૂંસી શકાય એવી અને સેતાની હોય છે. તેના કરતાં વધારે ભયંકર રીતે બીજી કોઇ પણ વસ્તુ જીવનના આદર્શોને ભ્રષ્ટ કરતી નથી અથવા પુરુષત્વ અને સ્ત્રીત્વના ધોરણને પતિત કરતી નથી.

પુષ્કળ મોજશોખ, નિરાશા અને નિષ્ફળતાનું કારણ હલકી કોટિના સાહિત્યમાં રહેલી અપવિત્રતાની સૂચના છે. હલકી કોટિની કળાની વસ્તુઓ પણ મનુષ્યોનાં મનપર ખરાબ અસર કરે છે. અશુદ્ધતાસૂચક ચિત્રો બનાવનાર ઘણા ચિત્રકારોએ પોતાનાં ચિત્રોમાં કાયદાના પ્રતિબંધની જેટલે નજીક જઇ શકાય તેટલે નજીક જઇ પુષ્કળ દ્રવ્ય મેળવ્યું છે અને મોટી નામના પ્રાપ્ત કરી છે.

અશુદ્ધતાની સૂચના સુદ્ધાં મનમાં દાખલ થવા દીધાથી કેટલી ભયંકર હાનિ થાય છે તે જો તરુણોના જાણવામાં આવે તો તેઓ કદિ પણ મૃત્યુને નિમંત્રણ કરનારી પંક્તિઓથી ભરેલો ગ્રંથ વાંચે નહિ. તેઓ તે પુસ્તકો પ્રતિ દ્રષ્ટિપાત ન કરે કે જે તેમના પાઠકોને બિભત્સપણાની બની શકે તેટલે નજીક લઇ જાય છે. સુંદર, રસિક, આકર્ષક, સૂચક ભાષામાં બિભત્સતાનું વર્ણન કરવું એ તો માત્ર યમસદનનો શૃંગાર છે.

એકાદ નાટક અથવા ગ્રંથમાં એકાદ મહા વીરનું પાત્ર જોવાથી આપણા મનપર કેવી અદ્દ્ભુત, ઉચ્ચ, ઉન્નત અસર થાય છે તે આપણે સર્વ જાણીએ છીએ. એને લીધે દીર્ઘકાળપર્યંત આપણાં મનમાં કેવી પરાક્રમ કરવાની, ઉદાત્ત બનવાની અને આત્મભોગ આપવાની

વૃત્તિ રહે છે અને નાટક અથવા વાર્તામાંના વીર પુરુષ જેવા બનવાનો આપણે કેવો નિશ્ચય કરીએ છીએ! આપણા સમગ્ર જીવનમાં સૂચના આપણી ઉપર કેટલી પ્રબળ અસર કરે છે તેનું આ એક સારું ઉદાહરણ છે.

બાલ્યાવસ્થાથી ઉન્નત, પ્રોત્સાહક, આનંદમય, આશામય, પ્રેમમય આદર્શોના વાતાવરણમાં રહેવું આપણે માટે કેટલું મહત્ત્વનું છે! શિક્ષકો જણાવે છે કે શહેરના રંક મહોલ્લાઓની શાળાઓમાં એવાં અનેક છોકરાં હોય છે કે જે કદિ પણ હસતાં નથી અને જે હમેશાં શોકાતુર તથા ઉદાસ રહે છે, કારણકે તેમનાં ગૃહની સ્થિતિની ભયંકર અસર તેમના ઉપરથી કદિ પણ ભૂંસાતી નથી. તેમનાં ગૃહોમાં, સંકટ, અસ્વચ્છતા, અશુદ્ધતા અને અપવિત્રતાની નિરંતર સૂચના થયા કરે છે અને સમસ્ત આદર્શો હલકા તથા પતિત હોય છે.

મારા પરિચયનાં કેટલાક હુશીઆર, નિરોગી, સુસંસ્કારી અનાથ બાળકો સારા આચારવિચાર વિનાનાં કુટુંબોમાં રહેવાથી સંપૂર્ણતઃ બદલાઇ ગયાં છે; કેમકે એ કુટુંબોમાં દુષ્ટ, પાશવ સૂચનાઓ નિરંતર તેમનાં મગજોમાં દાખલ થતી, જેથી અંતે તેમની વૃત્તિઓ અને આચારો ભ્રષ્ટ થઇ ગયા અને તેમનામાં રહેલાં ઉચ્ચતમ તત્ત્વો જડ બની ગયાં.

આપણને જ્યારે પ્રતીત થાય છે કે છોકરાંનાં મનમાં બાલ્યાવસ્થાથી નિરંતર જડતા, શિથિલતા અને સ્વાર્થિતાની સૂચનાઓ દાખલ થતી રહે છે ત્યારે તેઓ જડ, શિથિલ અને સ્વાર્થી પ્રકૃતિનાં કેમ બને છે તે આપણે સહેલાઇથી સમજીએ છીએ. જે વાતાવરણ તિરસ્કાર અને ઇર્ષ્યાથી ભરેલું હોય છે તે વાતાવરણમાં સુમધુરતા અને આનંદ તથા સચ્ચારિત્ર્યનો વિકાસ થઇ શકતો નથી. બીજ તેવાં ફળ, આ અચૂક નિયમ સર્વત્ર પ્રવર્તી રહ્યો છે. કટુતાના વાતા-

વરણમાં પ્રેમની ઉત્પત્તિ થતી નથી; લોભ અને હૃદયશૂન્યતાની પરિસ્થિતિમાં નિઃસ્વાર્થિતા અને સહાનુભૂતિ ઉછરતી નથી.

ડૉ૦ એલ્વૂડ વૂર્સ્ટર કે જેઓ બોસ્ટનમાં ઇમૅન્યૂઅલ આંદોલનના નેતા છે તેઓ દ્રઢતાપૂર્વક માને છે કે સૂચનામાં બાળકનું ચારિત્ર્ય ઘડવાની શક્તિ રહેલી છે. તેઓ જણાવે છે "એક ઘણી સહેલી અને બુદ્ધિસંમત પ્રણાલિથી બાળકોના ઘણા દોષો નિવૃત્ત કરી શકાય છે. આ પ્રણાલિ એ છે કે આપણાં બાળકો જ્યારે સ્વાભાવિક નિદ્રાની સ્થિતિમાં હોય ત્યારે તેમના પ્રત્યે મંગળ સૂચનાઓ કરવી.

મારી પ્રણાલિ એ છે કે હું નિદ્રિત બાળકને ધીમા, નમ્ર અવાજે સંબોધું છું. હું તેને કહું છું કે 'હું તારી સાથે વાત કરવાનો છું અને મને આશા છે કે તું મારી વાત સાંભળશે, પરંતુ મારા શબ્દોથી તને વિક્ષેપ થશે નહિ અને તું જાગૃત થશે નહિ.' ત્યાર પછી હું આવશ્યક શબ્દો બોલું છું અને પ્રથક ભાષામાં કેટલીકવાર તેમનો પુનરુચ્ચાર કરૂં છું. આ પ્રણાલિથી મેં બાળકોની ભીતિઓ દૂર કરી છે અને તેમની ખરાબ આદતો સુધારી છે. મેં આ પ્રકારવડે તેમનામાંથી ક્રોધ, તોફાન, અસત્ય બોલવાની ટેવ વગેરે દૂર કર્યાં છે અને તોતડાં બાળકોની વાણી સુધારી છે."

આપણે ઘણે અંશે આપણી પરિસ્થિતિની ઉત્પત્તિ છીએ. આપણાં મનમાં જે સૂચનાનું પ્રાબલ્ય હોય તે સૂચનાની આપણા ઉપર એટલી બધી અસર થાય છે કે આપણે આત્મસૂચનાથી આપણા ભાગ્ય ઉપર પ્રબળ અસર કરી શકીએ છીએ. આપણે એક દુષ્ટ વિચારને તેથી વિરુદ્ધના વિચારથી ઘણીવાર એટલો જીતી લઇ શકીએ છીએ કે તેનો સંપૂર્ણ નાશ કરી શકીએ છીએ. પવિત્રતાની આત્મસૂચના બીજાઓની વિરોધી સૂચનાનો શીઘ્ર નાશ કરી નાખે છે.

ન્યાય અને સત્યની આત્મસૂચના આપણી આસપાસના માણસોની અન્યાય અને અસત્યની સૂચનાને શીઘ્ર જીતી લેછે.

ડૉ૦ વૂર્સ્ટર જણાવે છે "રોગનિવારક સાધન અને ઉન્નતિદાયક નૈતિક બળ તરીકે આત્મસૂચનાની પૂરતી પ્રશંસા ભાગ્યેજ કરી શકાશે. તેની સત્તા માન્ય કરે એવાં ભિન્ન ભિન્ન શારીરિક અને માનસિક દુઃખોની નામાવલિ લાંબી છે. આ અને બીજાં દુઃખોમાં, શેકસપિયરના કહેવા પ્રમાણે, દર્દી પોતે પણ પોતાની સુશ્રૂષા કરી શકે છે. હતાશ અને દુઃખી માણસોને માટે આ કેવી આશાજનક વસ્તુ છે! જે માણસો પરિસ્થિતિના અથવા તેમની પોતાની મૂર્ખતાના ગુલામો છે તેમને માટે આ ઉદ્ધાર પામવાની કેવી સંધિ છે!"

આમાં આપણા ઉચ્ચતર સ્વરૂપ પાસે આપણા ખરા હક્કની અને તદ્દન શકય એવી માગણી આગ્રહપૂર્વક કરવાનુંજ માત્ર કામ કરવાનું હોય છે. આપણી એ માગણી એટલી પ્રબળ તથા અસરકારક હોવી જોઇએ કે તેથી આપણી ઉચ્ચતર પ્રકૃતિ જાગૃત થાય. જો આપણે આ રીતે માગણી કરીશું તો આપણામાં રહેલા દેવાંશી પુરુષની ઉભરાતી શક્તિ એકદમ આપણા શરીર અને મનમાં ઉભરાઇ ઉઠશે.

જે માણસ પોતાની અર્ધી જીંદગી સુધી માત્ર મનુષ્યના ખોખા રૂપેજ રહ્યો હોય, માનવજાતિને બોજારૂપજ રહ્યો હોય તેવા માણસને પણ જો આપણે કોઇ ઉદાત્ત સ્ત્રી અથવા મિત્રના પ્રેમથી બદલાઇ ગયેલો અને મહાન કાર્યો કરતો જોઇએ તો આપણે ધારીશું કે આ પરિવર્તન—આ ચમત્કાર—તેની બહારની કોઇ શક્તિને લીધે થયો છે. પરંતુ સઘળો વખત શક્તિ તેની અંદરજ હતી અને તેને જાગૃત કરનારની રાહ જોઇ રહી હતી. જ્યારે ખરી સૂચના કર-

વામાં આવે છે અને તે ભાર તથા બળપૂર્વક કરવામાં આવે છે ત્યારે આપણામાં રહેલો પુરૂષ–આપણો અંતરાત્મા–તેને અવશ્ય સ્વીકારી લે છે.

જે લોકો "કમનશીબ" હોય છે તેઓ સાધારણ રીતે તેમની પોતાની નિષેધાત્મક સૂચનાના ભોગ બનેલા હોય છે. જો તેઓ તેમને દાસ બનાવનાર નિષેધાત્મક, વિનાશક સૂચનાને બદલે કેવળ નિશ્ચયાત્મક, સર્જનાત્મક સૂચના કરી શકે તો તેઓ પરાજયને બદલે વિજયજ મેળવે.

ડાર્વિને દર્શાવી આપ્યું છે કે પ્રત્યેક માનસિક સ્થિતિ શરીરમાં વ્યક્ત થાય છે અને **તમે મનમાં જે વૃત્તિ ધારણ કરશો તે શરીરમાં પ્રાદુર્ભૂત થશે.** દાખલા તરીકે ક્રોધ, એ ગરમ ભાષા, મૂઠી વાળવી, બારણું અફાળવું, ઇત્યાદિ સ્વરૂપોમાં વ્યક્ત થાય છે; અને કાર્યો કરીને જેમ એક માણસ પોતાની જાતને ક્રુદ્ધ બનાવી શકે છે તેમ તે પ્રાર્થના કરતો હોય તેવી રીતે બેસીને ભક્તિ કરવાની ટેવ પાડી શકે છે.

કેટલાક માણસોની માનસિક રચના એવી સારી હોય છે કે તેઓ નિરંતર સૂચના દ્વારા પોતાનાં મનને ઉત્તેજિત કરીને પોતાની જાતને હમેશાં નવીન બળ અને નવીન શક્તિ આપે છે તથા તેને ઉન્નત કરે છે. તેઓ દિવ્ય શક્તિની એટલા નિકટ રહે છે કે તેમને તેના બળનો સ્પર્શ થાય છે અને તેઓ તેના મહાન દિવ્ય પ્રવાહથી ગતિમાન થાય છે.

આપણામાં રહેલી કોઇક અણધારી શક્તિ અથવા બળ પ્રકટ થવાથી આપણે કેટલી બધી વાર આશ્ચર્યચકિત થઇ જઇએ છીએ! આ શક્તિ કોઇક ગ્રંથ, અથવા આપણાપર શ્રદ્ધા રાખનાર અથવા

જે વસ્તુ આપણે જોઇ શકયા ન હોઇએ તે આપણામાં જોનાર કોઇક મિત્રદ્વારા સૂચના મળતાં બહાર પ્રકટ થાય છે.

સૂચનાના બળથી મનુષ્યના મનને ગમે તેવું–ઉંચું કે નીચું, ઉત્તમ કે અધમ–બનાવી શકાય છે. આપણે પોતે કાંઇ બોલીએ અથવા બીજો માણસ કાંઇ બોલે તેથી આપણને સૂચના મળી શકે છે. તે એકાદ ગ્રંથ અથવા એકાદ ચિત્રદ્વારા મળી શકે છે. તે એકાદ મિત્ર અથવા એકાદ શત્રુ, એકાદ મહાન વીર પુરુષ, અથવા એકાદ નીચ, કાયર માણસ તરફથી પણ મળી શકે છે. હજારો વસ્તુઓમાંથી તે આવી શકે છે. તે અંદરથી આવે છે, બહારથી આવે છે. પરંતુ ગમે તે સ્થાનેથી આવે તોપણ તે જીવન ઉપર પોતાની સારી કે માઠી છાપ તો અવશ્ય મૂકી જાય છે.

આપણા ઉચ્ચતર સ્વરૂપને પોતાની જાતની પ્રતીતિ કરવાની વિનતી કરવી એ ઉચ્ચતમ પ્રકારની સૂચના છે. એક માણસ ગમે તેટલો ખરાબ દેખાતો હોય, તોપણ તેનામાં વધારે સારો માણસ રહેલો છે. નીતિની બાબતમાં બાહ્ય દ્રષ્ટિથી તે ગમે તેટલો પતિત થયેલો જણાતો હોય, તોપણ તેની અંદર સંપૂર્ણતઃ નિષ્કલંક એવી કોઇક વસ્તુ રહેલી છે; તેની અંદર કોઇક એવી વસ્તુ રહેલી છે કે જેને કદિ પણ કલંક લાગ્યું નથી અને કદિ પણ કલંક લાગી શકે એમ નથી, અને જે અંતે પોતાના જન્મસિદ્ધ હક્કનો દાવો કરશે અને સંપૂર્ણ વૈભવ તથા શક્તિ પ્રાપ્ત કરશે.

એક બૅન્ક નોટ ગમે તેટલી ચુંથાઇ ગઇ હોય તોપણ જ્યાંસુધી તે ખરી છે એમ દર્શાવનાર કોઇ પણ ચિન્હ રહે છે ત્યાં સુધી તેને વટાવી શકાય છે. પ્રત્યેક માનવપ્રાણીમાં કોઇક એવી વસ્તુ રહેલી છે કે જે તે સત્ય માર્ગથી ગમે તેટલે દૂર ગયો હશે તોપણ તેનો ઉદ્ધાર

કરશે. આપણાં કારાગૃહોમાંના ખરાબમાં ખરાબ અપરાધીની અંદર પણ એક ઉચ્ચતર સ્વરૂપ રહેલું છે કે જે કોઇક દિવસ—કોઇક સ્થળે તેનો ઉદ્ધાર કરશે અને તેને યોગ્ય સ્થાન અપાવશે. તેનામાં રહેલો પરમેશ્વરજ અંતે વિજયવંત થશે. પ્રત્યેક માનવપ્રાણી કોઇક સમયે, કોઇક સ્થાને પરમાત્માની સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરશેજ. રાજાનું પ્રત્યેક સંતાન અંતે તેના રાજ્યનો વારસો મેળવશેજ.





પ્રકરણ ૧૩ મું—વર્તમાન સમયનો ચિંતારૂપી મહાન વ્યાધિ.

"કેટલાક લોકોને ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખો હોય છે: ભૂતકાળનાં સમસ્ત દુઃખો, વર્તમાનકાળનાં સમસ્ત દુઃખો અને ભવિષ્યનાં સમસ્ત દુઃખો."

—એડવર્ડ એવરેટ હેલ.

જે માણસ જગતમાંથી ચિંતા દૂર કરી શકે તે કોઇ પણ સમયે થઇ ગયેલા શોધકો અને અન્વેષણકર્તાઓ કરતાં માનવજાતિની વિશેષ સેવા બજાવે.

જે અજ્ઞાન જંગલી માણસો પોતાના ક્રૂર દેવોથી ભય પામે છે—એટલે કે તેમને ભયંકર દાસત્વમાં રાખનાર તેમના દૈત્યોથી ડરે છે—તેમના પ્રત્યે આપણે ભણેલા માણસો કરુણાની દ્રષ્ટિથી જોઇએ છીએ; પરંતુ આપણે પોતે પણ એવા દૈત્યના ગુલામો છીએ કે જે આપણી આશાઓનો નાશ કરે છે અને જે પોતાની ભયંકર છાયા આપણા સર્વ આનંદો ઉપર નાખે છે. તે આપણી નિદ્રાનો વિધ્વંસ કરે છે, આપણા આરોગ્યનો નાશ કરે છે અને આપણા જીવનનો ઘણો ભાગ આપણને દરિદ્રતામાં રાખે છે.

આ ચિંતા નામનો રાક્ષસ પારણાથી માંડીને સ્મશાન પર્યંત આપણી પૂંઠે પડેલો હોય છે. કોઇ પણ પ્રસંગ એવો હોતો નથી કે જ્યાં એની હાજરી ન હોય; નિમંત્રણ વિના તે પ્રેતયાત્રામાં પણ

આપણી સાથે આવે છે અને લગ્નમાં પણ આવે છે; સત્કારના પ્રત્યેક મેળાવડામાં અને પ્રત્યેક મેજબાનીમાં તેની હાજરી હોય છે; પ્રત્યેક ટેબલ આગળ તેનું એક આસન હોય છે!

ચિંતાથી કેટલી અનિર્વચનીય પાયમાલી અને હાનિ થાય છે તેનું અનુમાન કોઇ પણ મનુષ્યની બુદ્ધિથી થઇ શકે એમ નથી. તેણે સમર્થ બુદ્ધિમાન મનુષ્યોને સાધારણ મનુષ્યનું કામ કરવાની ફરજ પાડી છે. જગતની ઉત્પત્તિ થઇ ત્યારથી બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતાં એણે વિશેષ માણસોને નિષ્ફળ કર્યા છે, વિશેષ હૃદયોને ભગ્ન કર્યા છે અને વિશેષ આશાઓને વિનષ્ટ કરી છે.

ચિંતાના દબાણથી માણસોએ શું નથી કર્યું? તેમણે સર્વ પ્રકારના દુરાચારોમાં ઝંપલાવ્યું છે; તેઓ મદ્યસેવક બન્યા છે; અફીણી થયા છે; આ રાક્ષસના પંજામાંથી છૂટવાને માટે તેમણે ખુદ પોતાના આત્માઓ વેચી દીધા છે!

તેણે જે ઘરો ભાંગી નાખ્યાં છે, જે મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ નષ્ટ કરી છે, જે આશાઓ અને ભાવીઓ વિધ્વસ્ત કર્યાં છે તેનો વિચાર કરો. આ દૈત્યને લીધે કેટલા માણસોએ આપઘાત કર્યો છે તેનો વિચાર કરો. જગતમાં જો કાંઇ પણ દૈત્ય હોય તો શું તે ચિંતા અને તેથી નીપજતાં સમસ્ત અનિષ્ટો નથી?

ચિંતાની પાછળ અસંખ્ય અનિષ્ટો તણાઇ આવવા છતાં અન્ય જગતમાંથી આવનાર માણસના મનપર એવી છાપ પડશે કે ચિંતા એ આપણા પ્રિયમાં પ્રિય અને સૌથી વિશેષ સહાયક મિત્રો પૈકી એક છે, કારણકે આપણે તેને અતિ દ્રઢતાથી આલિંગન કરીએ છીએ અને તેનાથી વિખૂટા પડવાની આપણને લેશ પણ ઇચ્છા થતી નથી.

જે લોકો જાણે છે કે સફળતા અને સુખ એ બન્નેનો આધાર તેમની શક્તિઓનો બને તેટલો વધુમાં વધુ ઉપયોગ થાય એવી સ્થિ-

તિમાં તેમની જાતને રાખવા ઉપર રહેલો છે, તેઓ જ પોતાના મનમાં ખુદ એ સફળતા અને સુખનાજ શત્રુને ધારણ કરે એ શું વિચિત્ર વાત નથી? જ્યારે તેઓ જાણે છે કે ચિંતા અને ખિન્નતા તેમની મનઃશાંતિ અને તેમની કાર્ય કરવાની શક્તિ અને બળ હરી લે છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ તેમના જીવનનાં કિંમતી વર્ષો પણ લઇ લે છે ત્યારે તેઓ સંભવતઃ કદિ પણ નહિ આવે એવાં અનિષ્ટોની આગાહી કરવાની આ ટેવ પાડે એ શું વિચિત્ર વાત નથી?

જે વ્યાપારી પોતાની નોકરીમાં એવા માણસોને રાખે કે જે વર્ષો સુધી તેને લૂટતા, પ્રતિદિન નાની નાની ચોરીઓ કરતા જણાયા હોય, તેના સંબંધમાં શું ધારવામાં આવશે? છતાં લોકો પોતાની માનસિક દુકાનમાં–ખુદ તેમની શક્તિના મૂળમાં–એક એવો ચોર રાખે છે કે જે માત્ર દ્રવ્ય અથવા ભૌતિક વસ્તુઓ ચોરનાર કરતાં પણ અનેકગણો વિશેષ ખરાબ હોય છે. જે તેની શક્તિ લૂટી લે છે, તેનું બળ હરી લે છે અને જીવનને જીવવાયોગ્ય બનાવનાર સર્વ વસ્તુઓ તેની પાસેથી ખુંચવી લે છે.

જે મૂર્તિપૂજકો ભક્તિ કરવામાં સર્વ પ્રકારની ક્રૂર પદ્ધતિઓથી પોતાની જાતને પીડે છે તેમના પ્રત્યે શું આપણે કરુણાની દ્રષ્ટિથી જોઇએ છીએ? છતાં આપણામાંના ઘણા જણ સર્વ પ્રકારનાં પીડાકારક માનસિક શસ્ત્રોથી નિરંતર પોતાની જાતને પીડે છે!

આપણે મિથ્યા દુઃખ વ્હોરી લઇએ છીએ; આપણે પૂલોની પાસે આવી પહોંચીએ તે પૂર્વેજ અડવાડીઆંઓ અને વર્ષો સુધી તેમને પસાર કરવાનું અને પુનઃ પસાર કરવાનું દુઃખ સહન કર્યા કરીએ છીએ; આપણે પ્રત્યક્ષ પ્રતિકૂળ કાર્યો કરીએ છીએ; આપણે કેટલું વેતરૂં કરવું પડશે તેની આપણે આગાહી કરીએ છીએ; અને જે ભયંકર ઘટનાઓ કદિ પણ બનતી નથી તેનાથી હમેશાં ડરતા રહીએ છીએ!

હું કેટલીક એવી સ્ત્રીઓને ઓળખું છું કે જે કદિ પણ કંપાયમાન થયા વિના બહારથી આવેલો તાર વાંચતી નથી, કારણકે તેઓ ખાત્રીપૂર્વક માને છે કે એ એકાદ મિત્રના મૃત્યુનો અથવા કોઈક ભયંકર આપત્તિનો તાર છે! જો તેમનાં બાળકો નૌકાવિહાર અથવા ઉજાણી કરવા ગયાં હોય તો તેઓ તેમની ગેરહાજરી દરમ્યાન કદિ એક ક્ષણ પણ નચિંત રહેતી નથી. તેમના ઉપર કાંઈક અકસ્માત આવી પડશે અથવા તેમના સંબંધમાં કોઈક ભયંકર ઘટના બનશે એવા ભયથી તેઓ અત્યંત ચિંતાતુર રહ્યા કરે છે.

ઘણી માતાઓ પોતાનાં બાળકો વિષે મિથ્યા ચિંતા અને ભીતિ ધારણ કરવામાં–આ કે પેલી બાબતનો ભય ધારણ કરવામાં–નિત્યકાર્ય અથવા કૌટુમ્બિક કાર્યમાં વપરાતી શક્તિ કરતાં વિશેષ શક્તિનો અપવ્યય કરે છે. સાંજે તે અત્યંત થાકી શા માટે જાય છે તે વિષે તે અચંબો પામે છે અને તે કદિ પણ એવો વિચાર નથી કરતી કે તેણે પોતાની શક્તિનો મોટો ભાગ ફેંકી દીધો છે.

લોકો આગ્રહપૂર્વક નાની ચિંતાઓ, ક્ષુલ્લક વ્યગ્રતાઓ અને અનાવશ્યક વ્યાકુળતાઓ દ્વારા જીવનને એટલી ભયંકર ગતિથી દબાઈ જવા દે છે કે તરુણાવસ્થામાં વૃદ્ધાવસ્થા તેમની સામે આવીને ઉભી રહે છે. આ શું વિચિત્ર ઘટના નથી? જે સ્ત્રીઓ સખ્ત કામ કરવાને લીધે નહિ, કોઈ ખરાં કષ્ટો આવી પડવાને લીધે નહિ, પરંતુ માત્ર ખિન્નતા કે જેણે કોઈને લાભ કર્યો નથી અને જે અશાંતિ તથા અસુખ ઉપજાવે છે તે નિરંતર ધારણ કરવાથી ત્રીસ વર્ષની વયે વૃદ્ધ બની ગઈ છે તેમના પ્રત્યે જુઓ.

મેં કોઈક સ્થળે વાંચ્યું છે કે એક ચિંતાતુર સ્ત્રીએ સંભવિત આફતકારક ઘટનાઓ અને બનાવોની એક સુચિ તૈયાર કરી હતી! તે ખાત્રીપૂર્વક માનતી હતી કે આ ઘટનાઓ અવશ્ય બનશે

અને તેના સુખનો નાશ કરશે. અકસ્માત એ સુચિ ખોવાઇ ગઈ અને વખત પછી જયારે એ તેને ફરીથી જડી ત્યારે તેના આશ્ચર્ય વચ્ચે તેને પ્રતીત થયું કે આફતોની સમગ્ર સૂચિમાં જણાવેલી એક પણ સંકટકારક ઘટના બની ન હતી

ચિંતા કરનારા માણસોને માટે આ શું સારી સૂચના નથી? તમે જે જે ખરાબ ઘટનાઓ સંભવિત ધારતા હો તેની એક સુચિ તૈયાર કરો અને તે સૂચિને અલગ મૂકી દો. તે ખરાબ ઘટનાઓ પૈકી કેટલી થોડી કદિ પણ બને છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થઇ જશો.

જે બળવાન સ્ત્રી પુરુષોએ દૈવી ગુણોને વારસો મેળવ્યો છે અને જેઓ દિવ્યતાની છાપ ધરાવે છે તેમનાં વદન ચિંતાતુર હોય; તેઓ સર્વ પ્રકારની ભીતિ અને અનિશ્ચિતતાથી પરિપૂર્ણ હોય; તેઓ ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્યકાળની પ્રત્યેક કલ્પનીય વસ્તુની ચિંતા કરે; એ શું કરુણાજનક ઘટના નથી

પ્રતિદિન પ્રાતઃકાળમાં ટ્રેન મારફતે ન્યૂયૉર્ક નગરમાં પ્રવેશ કરતાં એવા વ્યાપારીએ ખાસ જોવામાં આવે છે કે જેમનાં વદન ચિંતાતુર હોય છે અને જેઓ ટ્રેન જયારે સ્ટેશન પાસે આવે ત્યારે તેઓ જાણે તેની ગતિ વધારી શકતા અને સમય બચાવી શકતા ન હોય તેમ પોતાનાં ડોકાં આગળ કરે છે! અને તેમાંના ઘણા તો ટ્રેન ઉભી રહે તે પૂર્વે કેટલીક મિનિટથી પોતાનાં આસનોપરથી ઉઠી જાય છે અને બારણા તરફ ખસી જાય છે! તેમની પ્રત્યેક હિલચાલમાં રહેલી ચિંતા, તેમની રીતભાતમાં રહેલી ભીતિયુક્ત દોડાદોડી અને તેમનાં ચિંતાતુર વદનો, આ સર્વ અસ્વાભાવિક જીવનનાં ચિન્હો છે.

જે માણસ પોતાની માનસિક શક્તિનો મિથ્યા ચિંતામાં અપવ્યય કરી નાખે છે તે માણસ પોતાની સ્વાભાવિક શક્તિનો ઉપયોગ

કરી શકતો નથી. મનુષ્યની શક્તિનો નાશ કરવામાં, તેની મહત્ત્વાકાંક્ષાને દાબી દેવામાં અથવા તેના ખરા સામર્થ્યને હાનિ કરવામાં ચિંતા કરવાની ટેવનો જેટલો હાથ હોય છે તેટલો હાથ જગતની બીજી કોઇ પણ વસ્તુનો હોતો નથી.

કામથી કોઇપણ માણુસ મરી જતો નથી, પરંતુ ચિંતાથી ઘણા માણસો મરી જાય છે. કામનો ભય રાખવાથી–મનમાં વારંવાર કામની ચિંતા કરવાથીજ નહિ પરંતુ કામ કરવામાં કાંઇક સંકટ આવી પડશે એવી આગાહી કરવાથી–આપણને જેટલી હાનિ થાય છે તેટલી હાનિ કામ કરવાથી થતી નથી.

ઘણા લોકો એક નાપસંદ કામને એવા દોડનારની પેઠે હાથ ધરે છે કે જે એટલે દૂરની દોડવાનો પ્રારંભ કરે છે કે તે જ્યારે પોતાના સ્થાને–તેની શક્તિની જ્યાં કસોટી થવાની હોય એવી ખાઇ કે ઝરા આગળ–પહોંચે છે ત્યારે તે એટલો થાકી ગયેલો હોય છે કે તે એને કૂદી જઇ શકતો નથી.

ચિંતા એ બળ અને શક્તિનો નાશ કરે છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ તે માણસના કામ ઉપર પણ ગંભીર અસર કરે છે. તે શક્તિ ઓછી કરી નાખે છે. માણસનું મન જ્યારે વ્યગ્ર હોય ત્યારે તે ઉત્તમોત્તમ રીતે કામ કરી શકતો નથી. માનસિક શક્તિઓ જ્યારે સંપૂર્ણતઃ મુક્ત હોય ત્યારેજ તેઓ ઉત્તમોત્તમ રીતે કાર્ય કરી શકે છે. ચિંતાતુર મન સ્પષ્ટતા, બળ અને યુક્તિપૂર્વક વિચાર કરી શકતું નથી. મગજના પરમાણુઓ જ્યારે શુદ્ધ રક્તથી પોષિત થતા હોય અને શુદ્ધ તથા અનાવૃત્ત હોય ત્યારે જેટલા બળથી મન એકાગ્ર થઇ શકે છે તેટલા બળથી તે ઉક્ત પરમાણુઓ જ્યારે ચિંતાથી દૂષિત થયેલા હોય ત્યારે એકાગ્ર થઇ શકતું નથી. અધ્યાપક એલ્મર ગેટ્સ અને બીજા પ્રસિદ્ધ વૈજ્ઞાનિકોના મત પ્રમાણે નિરંતર ચિંતા કરનારા-

એનું રક્ત વિષમય રાસાયનિક તત્ત્વો અને ભસ્મ શિરાસમુચ્ચયોથી દૂષિત થયેલું હોય છે. ઉક્ત વૈજ્ઞાનિકોએ દર્શાવી આપ્યું છે કે આવેશો અને હાનિકારક લાગણીઓ શરીરનાં તત્ત્વોમાં રાસાયનિક ફેરફારો કરે છે અને તેમાં એવાં વિષમય તત્ત્વો ઉત્પન્ન કરે છે કે જે તેને સારી રીતે વિકસિત થવા કે કાર્ય કરવા દેતાં નથી.

મગજનાં પરમાણુઓ નિરંતર રક્તમાં સ્નાન કરતાં રહીને તેમાંથી પોષણ મેળવે છે. પણ રક્તમાં જ્યારે ભય, ચિંતા, ક્રોધ, તિરસ્કાર અથવા દ્વેષનું વિષ ભળેલું હોય છે ત્યારે ઉક્ત નાજુક પરમાણુઓનાં જીવનમૂળો પણ સખ્ત બની જાય છે અને એ રીતે તેઓ અતિ દુર્બળ થઇ જાય છે.

વિચારશક્તિની મંદતા એ ચિંતાનું સૌથી વિશેષ શોકજનક પરિણામ છે. તે મગજને એટલું બદ્ધ અને વિચારશક્તિને એટલી શિથિલ કરી નાખે છે કે ચિંતા કરનારના કાર્યનાં પરિણામો કેવળ તેની મહત્ત્વાકાંક્ષાનો ઉપહાસ કરે છે અને ઘણીવાર મદ્ય અથવા અફીણનું સેવન કરવાની ટેવને જન્મ આપે છે ! વારંવાર ચિંતા કરવાથી મગજના પરમાણુઓને તાજા થવાની સંધિ મળતી નથી અને તેથી થોડા સમય પછી જ્ઞાનતંતુઓ કામ કરતાં અટકી પડે છે અને ચિંતા કરનારને નિદ્રાલોપ અથવા જ્ઞાનતંતુઓને લગતા બીજા રોગો લાગુ પડે છે. કેટલીકવાર તેને અસાધ્ય ઉન્માદ પણ લાગુ પડે છે.

જો તમે જીવનમાં કદિ કોઈ બીજું કામ ન કરી શકો તો ચિંતાથી વિમુક્ત થાઓ. નાની નાની ચિંતાઓ અને ક્ષુલ્લક વ્યગ્રતાઓ સિવાય સ્વાસ્થ્યના બીજા કોઇ મહાન શત્રુઓ નથી. એક તીક્ષ્ણ સ્વભાવના ઘોડાને માખીઓ શું તેના કામ કરતાં વિશેષ કષ્ટ નથી આપતી ? ગાડી ખેંચવાનો શ્રમ તેને જેટલો વ્યાકુળ અને ચિંતાતુર કરે છે તેના કરતાં નાના નાના ચાબુકના પ્રહાર અને લગામના

આંચકા તેને વધારે વ્યગ્ર કરે છે.

મહાન સંકટો કે જેની સામે થવાને આપણે હિંમતપૂર્વક કટિબદ્ધ થઇએ છીએ તેના કરતાં નાની નાની ટાંચણીની ભોકણી—આપણા નિત્ય જીવનની નાની નાની પીડાઓ—આપણા સુખ અને આનંદમાં વિશેષ વિક્ષેપ નાખે છે અને આપણું વિશેષ બળ હરી લે છે. ક્રોધી સ્વભાવની સ્ત્રી કે પુરુષ જે નિરંતર દોષોનુંજ અન્વેષણ અને આરોપણ કરે છે તે ઘણાં ગૃહોની સંપૂર્ણ શાંતિ અને સુખનો નાશ કરે છે.

નિરંતર ચિંતા કરનાર એક વૃદ્ધ સ્ત્રીએ પોતાના વૈદ્યને કહ્યું હતું: "મારૂં મગજ મંદ થયેલું લાગે છે અને મેં જાણે જુદી જુદી બાબતો વિષે ચિંતા કરવાની શકિત ગુમાવી દીધી હોય એમ મને લાગે છે." આજ પ્રમાણે ઘણા લોકો જુદી જુદી બાબતો વિષે ચિંતા કરવાની પોતાની શક્તિ ગુમાવી દીધાથી બહુ સંતપ્ત થાય એમ છે. તેઓ ચિંતા કરવી એને પોતાનું કર્તવ્ય માને છે! પોતાનાં કામના સંબંધમાં જો તેએ નિરંતર ચિંતાતુર ન રહે તો તેએ સહૃદય અથવા પ્રમાણિક છે એવી પ્રતીતિ તેમને ન થાય; તેઓ પોતાના કામમાં યથાવત્ રસ લે છે એમ તેમને ન લાગે

એક વસ્તુ વિષે અગાઉથી ચિંતા કરવાથી તેજ વસ્તુ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. વ્યાધિ વિષે ચિંતા કરવાથી વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. આ એક જાણીતી વાત છે કે ઇતિહાસમાં જણાવેલી મહાન મરકીઓના ઘણા ભોગો માત્ર ભયથી મરણ પામ્યા છે.

અધ્યાપક ગેટ્સ જણાવે છે કે "મારા એક અંગુઠા પ્રત્યે મારા વિચાર એકાગ્ર કરીને અને તેમને ત્યાં ટકાવી રાખીને મેં તેને દશ મિનિટમાં રક્તથી ફુલાવ્યો હતો અને બીજા અંગુઠા કરતાં તે અંગુઠાની ઉષ્ણતા બે ડીગ્રી વધારી હતી!" શરીરના જે ભાગને આપણે કોઇ વંશપરંપરાગત વ્યાધિથી ગ્રસ્ત માનીએ છીએ તે ભાગની

ઉપર જ્યારે ચિંતાનો વિચાર-ભયનો વિચાર-નિરંતર એકાગ્ર કરવામાં આવે છે ત્યારે આજ પ્રમાણે બને છે.

ઘણાં સ્ત્રી પુરુષો જે રોગોનો તેઓ ડર રાખે છે તે રોગોપર દીર્ઘકાળ પર્યંત વિચાર કરવાથી પોતેજ્ઞાદના રોગના ભોગ થઈ પડે છે.

જો તેમનું મગજ લચાર અને શિથિલ જણાય, જો તેઓ યથાવત્ કામ ન કરે-અને આ પ્રમાણે તો નિરોગીમાં નિરોગી મગજોના સંબંધમાં પણ ઘણીવાર બને છે-તો તેઓ તરતજ એવા અનુમાનપર આવે છે કે તેમના મગજમાં કાંઇક દોષ પેસવા પામ્યો છે!

નિઃશંક, શીઘ્ર ભોજન કરવાની ટેવ તથા યોગ્ય રીતે ચાવ્યા વિના જ અન્નને ગળી જવાની ટેવને લીધે બહુ અપચો થાય છે અને એ ટેવને આપણી ચિંતા કરવાની આદતની સાથે બહુ સંબંધ છે.

ચિંતાની અસર પાચનક્રિયા ઉપર બહુ થાય છે અને જ્યારે પાચનક્રિયામાં વિક્ષેપ પડે છે ત્યારે સમગ્ર શરીરમાં અવ્યવસ્થા વ્યાપી રહે છે.

ચિંતા અને ભય વાળને સફેદ બનાવી દે છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ અકાળે મસ્તકને ટાલવાળું પણ બનાવી દે છે! બીજું પરિણામ એ આવે છે કે વદનના સ્નાયૂઓ સુસંગત અને નરમ રહેતા નથી. ડાર્વિન જણાવે છે કે "ઓષ્ઠો, ગાલો અને નીચલું જડબું એ સર્વે તેમના પોતાનાજ ભારથી નીચાં નમી પડે છે."

ચિંતાથી સ્ત્રીઓ અધિક વયની દેખાય છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ તેઓ પ્રત્યક્ષ અધિક વયન બની જાય છે. ચિંતા ઘાતકી રીતે વદનપર કરચલીઓ પાડે છે. મેં એક માણસને થોડાં અઠવાડીઆંની ચિંતાથી એટલો બધો સંપૂર્ણ ફેરવાઇ ગએલો જોયો છે કે તેનું સમગ્ર વદન બદલાઇ ગયું હતું અને તે લગભગ બીજાજ માણસના જેવો જણાતો હતો.

નિષ્ફળતા વિષે વિચાર કર્યા કરવો એ ચિંતાના ખરાબમાં ખરાબ સ્વરૂપો પૈકી એક છે. આ ટેવ મહત્ત્વાકાંક્ષાને દાબી દે છે, ઉદ્દેશને મારી નાખે છે અને મનુષ્યને તેના કામમાં સફળ થવા દેતી નથી.

કેટલાક લોકોને પોતાના ગત જીવન ઉપર વિચાર કરવાની અને પોતાના દોષો અને પોતાની ભૂલોને માટે પોતાની જાતને ઠપકો આપવાની હતભાગી ટેવ પડેલી હોય છે. આ ટેવને લીધે તેઓ અંતે આગળ જોવાને બદલે પાછળ જોતાં શીખે છે અને તેઓ પ્રત્યેક વસ્તુને વિકૃત સ્વરૂપમાં જુએ છે, કારણકે તેઓ માત્ર અંધકારની બાજુએજ જુએ છે.

સંતાપજનક ઘટનાનું ચિત્ર મગજમાં જેમ વિશેષ વખત સુધી રહે છે તેમ તે વિશેષ દ્રઢીભૂત થાય છે અને તેને દૂર કરવું વિશેષ કઠિન થઇ પડે છે.

ચિંતાથી કોઇપણ મનુષ્યને કાંઇ પણ લાભ થયો છે એમ તમે કદિપણ સાંભળ્યું છે? એણે કોઈપણ માણસને તેની સ્થિતિ સુધારવામાં લેશ પણ સહાય કરી છે? શું તે હમેશાં પ્રત્યેક સ્થળે મનુષ્યના આરોગ્યનો નાશ કરીને, તેનું બળ હરી લઇને અને તેની કાર્યશક્તિ ઘટાડીને તેને હાનિ નથી કરતી?

શું આપણે ખાત્રીપૂર્વક નથી માનતા કે આપણા અંકુશ બહારની એક શક્તિ આ વિશ્વને ચલાવે છે અને આપણે એક ક્ષણ પણ ચિંતા કરીએ તો તેથી આપણી સફળતાની મૂડી ઓછી થાય છે અને આપણી નિષ્ફળતા વિશેષ સંભવિત બને છે? શું આપણે દ્રઢ શ્રદ્ધાપૂર્વક નથી માનતા કે જો આપણે લેશ પણ ચિંતા કે વ્યગ્રતા ધારણ કરીએ તો તેની અસર આપણા શરીર ઉપર થાય છે, તેથી આપણા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં વિક્ષેપ પડે છે, આપણી કાર્યશક્તિ સંકુચિત બની જાય છે અને આપણે ઉત્તમોત્તમ પ્રયત્ન કરી શકતા નથી?

માટે આપણે ચિંતા કરતાં અટકવું જોઇએ. આપણાં દુઃખો સંબંધી રોદણાં પ્રત્યેક જણને મ્હોડે રડતા ફરવાની જો આપણને ટેવ હોય તો તે આપણે બંધ કરવી જોઇએ. આપણાં દુઃખોને હાંકી કાઢવા માટે આપણે માત્ર એટલુંજ કરવાની જરૂર છે કે તેમને નિરંતર યાદ કરીને જીવંત રાખવાં નહિ, પરંતુ તેમને ભૂલી જવાં–તેમને સમાધિસ્થ કરી દેવાં.

સ્વાસ્થ્ય જાળવવાથી ચિંતાનાં કારણો ઘણે અંશે દૂર થઇ શકે છે. જો અન્ન સારી રીતે પચતું હોય, અંતઃકરણ શુદ્ધ હોય અને ગાઢ નિદ્રા આવતી હોય, તો આપણું ઘણુંખરૂં દુઃખ આપોઆપજ દૂર થઇ જાય છે, અસ્વાભાવિક સ્થિતિમાંજ ચિંતાની આબાદી સૌથી વિશેષ થાય છે. જે માણસનું શરીર મજબૂત હોય, જે ડહાપણપૂર્વક પવિત્ર જીવન ગાળતો હોય તે માણસને ચિંતા બહુ ગ્રસ્ત કરી શકતી નથી. નિર્બળ માણસો–જેમનું સંચિત બળ નષ્ટ થયું હોય એવા અલ્પ શક્તિવાળા માણસો–પરજ તે જીવે છે.

ચિંતા અને વ્યગ્રતાએ કરેલી ભયંકર પાયમાલી દૂર કરવાને માટે સ્ત્રીઓ ચંપી, વિદ્યુત, વ્યાયામ, કરચલીઓ પૂરી દેવાનાં પ્લાસ્ટરો, આદિ સર્વ વસ્તુઓનો આશ્રય ગ્રહણ કરે છે; પરંતુ તેઓ સ્પષ્ટ રીતે સર્વોત્તમ ઔષધિ–મહાન સર્વરોગહારક ઔષધિ–તેમના પોતાનાજ મનમાં રહેલી છે એ વાતથી અજ્ઞાત હોવાથી ચિંતાની અસરો શી રીતે દૂર કરવી તે વિષે ચિંતાતુર રહ્યા કરે છે.

આનંદીપણાની ટેવ તથા પ્રાપ્ત સ્થિતિનો ઉત્તમોત્તમ લાભ લેવાની અને જીવનની ખરાબ બાજુ નહિ જોવાની ટેવ ચિંતાને જેટલી શીઘ્રતાથી હાંકી કાઢે છે તેટલી શીઘ્રતાથી બીજી કોઇ પણ વસ્તુ તેને હાંકી કાઢતી નથી.

જ્યારે જ્યારે તમારા વિચારમાં તમને ભય અથવા ચિંતા દાખલ

થતી જણાય ત્યારે તત્કાળ તમારા મનને હિંમત, આશા અને શ્રદ્ધાથી ભરી દેજો. તમારા સુખ અને સફળતાના કોઇ પણ શત્રુને તમારા મનમાં છાવણી નાખવા દેશો નહિ. તમારૂં રક્ત ચૂસનારા ભૂતોના સમગ્ર કુળને હાંકી કાઢજો.

જો તમે ઔષધ જાણતા હો તો તમે સ્હેલાઇથી ચિંતાના વિચારોનો નાશ કરી શકો. અને આ ઔષધ હમેશાં તમારા મનમાંજ રહેલું છે. તેને માટે તમારે દવાની દુકાને અથવા વૈદ્ય પાસે જરૂર નથી. તે હમેશાં તમારી પાસે હોય છે–હમેશાં તૈયાર હોય છે. તમારે માત્ર નિરાશા, સાહસશૂન્યતા, આશાશૂન્યતા અને ચિંતાને બદલે આશા, સાહસ, આનંદીપણું અને શાંતિ ધારણ કરવાની જરૂર છે. પરસ્પર વિરોધી વિચારો સાથે ટકતા નથી. એક વિચારની હાજરી બીજા વિચારને દૂર કરે છે.

પૅટીએ કહ્યું હતું કે "લોકો જ્યારે મારૂં કરચલીઓ વિનાનું વદન જુએ છે ત્યારે તેઓ નિત્ય હું અતિ તરુણ રહેવાને માટે શું કરૂં છું તે વિષે મને પ્રશ્ન પૂછે છે. હું તેમને કહું છું કે જ્યારે જ્યારે મને કરચલી વળતી જણાઇ છે ત્યારે ત્યારે મેં તેને હસી કાઢી છે. **જે સ્ત્રી પુરૂષો તરુણ રહેવા માગતા હોય તેમને મારી સલાહ એ છે કે "આનંદી બનો; મનથી ચિંતા નહિ કરો, પરંતુ પગથી સ્વચ્છ હવામાં ચાલો."**



પ્રકરણ ૧૪ મું—ભયરૂપી મહાન શાપ.

"ભય મનુષ્યને બીજા મનુષ્યોનો દાસ બનાવે છે. એ જુલમગારની બેડી છે. ચિંતા એ એક પ્રકારની કાયરતા છે અને તે જીવનને કટુ બનાવે છે."
—ચૅનિંગ.

"ભય મનુષ્યની આસપાસ કટુતા ફેલાવે છે. તે માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિનો નાશ કરે છે અને કેટલીકવાર મૃત્યુ પણ નિપજાવે છે. તે સર્વ શક્તિ અને વિકાસનો નાશ કરે છે. —હૉરેસ ફ્લૅચર

ભય શું છે? તે બિલકુલ કોઇ વસ્તુજ નથી. તે એક માનસિક ભ્રમ છે. તેની પાછળ કાંઈ સત્ય રહેલું નથી. બાળકને જેવો ભૂત છે તેવો બુદ્ધિમાન—પુખ્ત વયના માણસને ભય છે.

ભીતિ અથવા તેના સંખ્યાબંધ બાળકોમાં એક પણ સારૂં તત્ત્વ નથી. તે હમેશાં, સર્વ સ્થળે, અખંડિત શાપરૂપ છે. ભયમાં કાંઈ સત્ય રહેલું નથી, તોપણ પ્રત્યેક સ્થળે આપણે એવા લોકો જોઇએ છીએ કે જેઓ આ કાલ્પનિક રાક્ષસના દાસ હોય છે. ભીતિ એ માનવજીવનને બદ્ધ કરનારાં ભયંકરમાં ભયંકર શસ્ત્રો પૈકી એક છે. તે આપણા સમગ્ર જીવનને શિથિલ-મંદ કરી નાખે છે. તે પાચન-ક્રિયાને બાધિત કરી, પોષણ થતું અટકાવી અને શારીરિક તથા માનસિક શક્તિ ઘટાડીને રક્ત શોષી લે છે અને આરોગ્યનો નાશ કરે છે. તે આશાને છુંદી નાખે છે, સાહસનો નાશ કરે છે અને

માનસિક પ્રવૃત્તિને એટલી મંદ કરી નાખે છે કે તે કાંઈ પણ ફ્લેાત્પત્તિ કરી શકતી નથી.

મનુષ્ય જ્યારે ભય અથવા ભયની આગાહીથી પીડાતેા હેાય ત્યારે તે જે જે કામ કરે છે તે શ્રેષ્ટ હેાતાં નથી. ભય સર્ગશક્તિ, સાહસ અને હિંમતને ગુંગળાવી નાખે છે; તે વ્યક્તિત્વનેા નાશ કરે છે અને સમસ્ત માનસિક ક્રિયાઓને દુર્બલ કરી નાખે છે. મનમાં જ્યારે કેાઇ માથે ઝઝૂમી રહેલી આફતનેા ભય હેાય ત્યારે કદિ પણ મહાન કાર્યો કરી શકાતાં નથી. ભય એ હમેશાં નિર્બળતા—કાયરતાની ઉપસ્થિતિ સૂચિત કરે છે. આ રાક્ષસે કેટલાં વર્ષો કાપી નાખ્યાં છે, કેટલાં સુખ અને મહત્ત્વાકાંક્ષાઓનેા નાશ કર્યો છે અને કેટલી કારકીર્દિઓ વિધ્વસ્ત કરી છે બાઈબલ જણાવે છે " ભગ્ન હૃદય અસ્થિઓને સૂકવી નાખે છે." આ એક જાણીતી વાત છે કે નિરાશા—ઉદાસી—શરીરની રસગ્રંથીઓની ક્રિયામાં ભારે વિક્ષેપ નાખે છે અને વસ્તુતઃ શિરાસમુચ્ચયેાને સૂકવી નાખે છે.

ધાસ્તી સાધારણ માનસિક ક્રિયાને શિથિલ કરી દે છે અને મનુષ્યને સંકટના સમયમાં ડહાપણપૂર્વક વર્તવાને અશક્ત બનાવી દે છે; કારણકે કેાઇ પણ મનુષ્ય જ્યારે ભયથી શિથિલ થઈ ગયેા હેાય ત્યારે તે સ્પષ્ટતાપૂર્વક વિચાર કરી શકતેા નથી અને ડહાપણપૂર્વક વર્તી શકતેા નથી.

એક માણસ જ્યારે પેાતાનાં કામકાજેાના સંબંધમાં ઉદાસ અને હતાશ થઇ જાય છે, જ્યારે તે પેાતે નિષ્ફળ થવાનેા છે એવા ભયને આધીન થઇ જાય છે અને જ્યારે રંકતા તથા સંકટ આવી પડયા પૂર્વેજ તેનાં હાડપિંજરેા તેની દૃષ્ટિ સન્મુખ આવીને ઉભાં રહે છે ત્યારે જે વસ્તુથી તે ડરે છે તેજ વસ્તુનું તે આકર્ષણ કરે છે.

માણસ જો ભયને વશ થવાને બદલે પેાતાના મનમાં આગ્રહ-

પૂર્વક આબાદી ધારણ કરે, ઉત્સાહમય—આશામય વલણ અખત્યાર કરે અને પોતાનો વ્યાપાર પ્રવૃત્તિપૂર્વક, કરકસરથી તથા દીર્ઘદૃષ્ટિથી ચલાવે તો તેને ખરેખરી નિષ્ફળતા ક્વચિતજ મળે. પરંતુ મનુષ્ય જ્યારે નિરાશ થાય છે ત્યારે તે હિંમત મૂકી દે છે અને દૃઢતાનો ત્યાગ કરે છે તથા ગભરાઇ જાય છે. ત્યારે તે વિજય પ્રાપ્ત કરવાને માટે સંપૂર્ણતઃ આવશ્યક એવો પ્રયત્ન કરવાની સ્થિતિમાં રહેતો નથી અને તે સર્વ બાબતમાં પતિતજ થાય છે.

જે અનિષ્ટની આગળ તે કાયર બની જાય છે તેને દૂર કરવાની સ્થિતિમાં તે રહેતો નથી. તેનું માનસિક વલણ તેના બળને ન્યૂન કરી નાખે છે, તેની પ્રતિરોધ કરવાની શક્તિને ઘટાડી નાખે છે, તેની કાર્યશક્તિને નિર્બળ કરી દે છે અને તેની માનસિક ફળદ્રુપતાને પાયમાલ કરી નાખે છે.

કોઇ ભાવી સંકટની આગાહી કરવી એ ભયનાં ખરાબમાં ખરાબ સ્વરૂપો પૈકીનું એક છે. એકાદ જ્વાળામુખી પર્વત ફાટવા પૂર્વે તેના ઉપર ઝઝૂમતા વાદળની પેઠે તે જીવનની ઉપર ઝઝૂમી રહે છે.

કેટલાક લોકો આવા પ્રકારના ભયથી હમેશ પીડાય છે. તેઓ એવા ભયથી ગ્રસ્ત રહે છે કે કોઇક મહાન આપત્તિ તેમના ઉપર આવી પડવાની છે, તેઓ પોતાનું દ્રવ્ય અથવા પદ ગુમાવવાના છે; અથવા તેઓ અકસ્માતનો ભય રાખે છે કિંવા એવો ડર રાખે છે કે તેઓ કોઇક જીવલેણ રોગના ભોગ થઈ પડનાર છે. જો તેમનાં સંતાનો બહાર ગયેલાં હોય તો તેઓ તેમને સર્વ પ્રકારની આફતોમાં સપડાયેલાં જુએ છે. તેઓ તેમને રેલ્વેના અકસ્માતમાં, બળતી ગાડીઓમાં અથવા ડૂબતાં વહાણોમાં જુએ છે! તેઓ હમેશાં ખરાબમાં ખરાબ ચિત્રો પોતાનાં મનમાં ધારણ કરે છે. તેઓ કહે છે કે "ઘડી પછી શું બનશે તે કંઇ કહી શકાતું નથી માટે ખરાબમાં ખરાબ

ઘટનાને માટે તૈયાર રહેવું એજ વધારે સારૂં છે.”

મારા પરિચયની એક સ્ત્રી એક ભાવી સંકટની આગાહી કર્યા કરીને અત્યંત હૃદયદ્રાવક અનુભવોમાંથી પસાર થઇ હતી. તે માનતી હતી કે આ આપત્તિ તેને એટલી પાદાક્રાંત કરી નાખશે કે આશાને માટે લેશ પણ અવકાશ રહી શકશે નહિ. પરંતુ જે ઘટનાનો તેણે અતિ દીર્ઘ કાળથી ભય રાખ્યો હતો તે ઘટના જ્યારે બની ત્યારે તે જાણીને આશ્ચર્યચકિત થઇ કે તેણે તેને પાયમાલ કરી નાખી નહિ !

આપણે આપણા સમગ્ર જીવનમાં અકસ્માતના ભયથી–રસ્તાઓમાં ગાડીઘોડાથી છુંદાઇ જવાના ડરથી, રેલ્વેના અકસ્માતોના ભયથી, દરિયાઇ અકસ્માતોના ભયથી, વિજળીના ભયથી, ધરતીકંપના ભયથા, સર્વ પ્રકારના ભયથી–કેટલા બધા પીડાઇએ છીએ ! અને તે છતાં હમણાં આપણે અહીંઆં ઉપસ્થિત છીએ! આપણામાંના ઘણા જણે પુષ્કળ પ્રવાસ કરવા છતાં એક આંગળી સરખી પણ ગુમાવી નથી અને ઘણા જણને એક ઉઝરડો કે કાપ પણ પડયો નથી. અને તે છતાં પણ આખા જીવન સુધી આપણે આ ભયરૂપી રાક્ષસને કેવા આપણી પૂંઠે લઇને ફરીએ છીએ !

ઘણી સ્ત્રીઓ સાપથી એટલી બધી ડરે છે કે તેઓ જ્યારે ગામડામાં હોય ત્યારે તેમને જરા પણ ગમતું નથી. તેઓ હમેશાં એવી કલ્પના કરે છે કે હમણાં એકાદ સાપ નીકળી આવશે. આ ભય તેમની રજાના દિવસોની મઝા હરી લે છે, કારણકે તેઓ કદિ પણ જંગલમાં જવાની અથવા ઘાસપર ચાલવાની હિંમત કરતી નથી.

‘રેટલ સ્નેક’ નામના સાપોવાળા પ્રદેશમાં રહેતી મારા પરિચયની કેટલીક સ્ત્રીઓ તે સાપોથી એટલી બધી ડરતી હતી કે તેઓ કદિ પણ કોઇ સ્થળે એકલી જવાની હિંમત કરતી નહિ અને તેઓ હમેશાં તે ભયંકર પ્રાણીઓ જોવાની આગાહી કર્યા કરતી.

ઉષ્ણ કટિબંધમાં પ્રવાસ કરતા કેટલાક માણસો ઝેરી જંતુઓ અને સાપોથી એટલા ડરે છે કે તેઓ જ્યારે તે પ્રદેશમાં હોય ત્યારે એક ક્ષણ પણ શાંતિ ભોગવતા નથી. તેઓ હમેશાં એવી કલ્પના કરે છે કે ઉક્ત ભયંકર પ્રાણીઓ રાત્રે તેમની ઉપર ચાલે છે!

હું એક એવા માણસને ઓળખું છું કે જે શારીરિક દુઃખની બાબતમાં જન્મથી કાયર છે અને જે બિમારી અને વ્યાધિથી એટલો બધો ડરતો રહે છે કે જે રોગો તેને કદિ પણ લાગૂ પડતા નથી તેની આગાહી કરીને તે નિરંતર દુઃખી રહે છે. જો તેને શરદી થાય તો તે ખાત્રીપૂર્વક માને છે કે તેનાપર ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાનો હુમલો થશે! જો તેના ગળામાં દુઃખાવો થતો હોય તો તે ધારે છે કે તેને ચોરિયો થશે અને તે ભોજન કરી શકશે નહિ! સારી રીતે ભોજન કર્યા પછી હૃદય ઉપર અનુચિત દબાણ થવાને લીધે તેના હૃદયના ધબકારા જરા વિશેષ ગતિથી થાય તો તે એવી કલ્પના કરી લે છે કે તે હૃદયના ગંભીર રોગનો ભોગ થઇ પડશે!

પોતાના સ્વાસ્થ્યના સંબંધમાં તે એટલી બધી મિથ્યા કાળજી કરે છે કે તે પોતાના કુટુંબને અને પોતાના મિત્રોને સંપૂર્ણ બોજારૂપ થઇ પડ્યો છે. તેને હમેશાં બારીઓ બંધ રાખવાની જરૂર જણાય છે; તેને વિશેષ ઉષ્ણતા જોઇએ છે; તેને શી શી જરૂર પડશે તે કોઇ કહી શકતું નથી. તેના મિત્રો તેને કોઇ સ્થાને પોતાની સાથે આવવાને નિમંત્રણ કરતા નથી, કારણકે તે પોતાના ભોજનના સંબંધમાં બહુજ કાળજીવાળો હોય છે અને તે હમેશાં એવી કલ્પના ધરાવે છે કે તે એકાદ હોટલમાં બળી જવાનો છે અથવા એકાદ ટ્રેન કે આગબોટમાં મરણ પામવાનો છે!

આ વાત સત્ય છે કે આ એક અસાધારણ દૃષ્ટાંત છે, પરંતુ પુષ્કળ માણસો આવીજ રીતે આખું જીવન ભય અને ડરથી દબા-

ઘેલા રહે છે. હું કેટલાએક એવા માણસોને ઓળખું છું કે જેઓ પોતાના જીવનમાં માત્ર ક્વચિત ક્વચિતજ સુખ ભોગવે છે. તેઓ નિર્વાહ ચલાવવા માટે પૂરતી સંપત્તિ મેળવવાને ગુલામની પેઠે કામ કરે છે, છતાં તે સંપત્તિ તેઓ કદિ પણ ભોગવતા નથી. તેઓ જીવનને ભયંકર રીતે ગંભીર ગણે છે. તેમની સંપત્તિ ચાલી જશે અથવા કોઇક ભયંકર ઘટના બનશે એવો ડર તેઓ હમેશાં રાખે છે.

અનિષ્ટની આગાહી કરવાની, ભાવી ઘટનાનો ભય રાખવાની ભયંકર ટેવથી માનવજીવનમાં સૌથી વિશેષ શોચનીય શકિતહ્રાસ થાય છે; અને કોઇ પણ સંયોગોમાં ભય અથવા ચિંતાને સ્થિતિયુકત ઠરાવી શકાતી નથી, કારણકે તે હમેશાં કાલ્પનિક અને બિલકુલ આધાર કે પાયારહિત હોય છે.

આપણે જેનો ભય રાખીએ છીએ તે હમેશાં કોઇક એવી ઘટના હોય છે કે જે હજી બની નથી; તેનું અસ્તિત્વ નથી અને તેથી તે સત્ય નથી. જે રોગનો તમે ભય રાખ્યો છે તે રોગથી જો તમે પ્રત્યક્ષ પીડાતા હો તો ભય માત્ર તમારા વ્યાધિના પ્રત્યેક પીડાકારક અંગને વિશેષ પીડાકારક બનાવે છે અને તેના ભયકર પરિણામોને વિશેષ સંભવિત બનાવે છે.

ભય રાખવાની ટેવ જીવનને ટુંકું કરે છે, કારણકે તે સમસ્ત શારીરિક ક્રિયાઓને અવરુદ્ધ કરે છે. તેની શક્તિ એ દ્વારા વ્યક્ત થાય છે કે તે પ્રત્યક્ષ શરીરનાં તત્ત્વોમાં રાસાયનિક ફેરફાર કરે છે. ભયના ભોગો અકાળે વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ તેઓ અકાળે મૃત્યુ પણ પામે છે.

તીક્ષ્ણ સ્વભાવના, નિર્બળ અને દુર્બળ માણસો સૌથી વિશેષ પીડાય છે. કલ્પના પ્રત્યેક વસ્તુને કેવી અસાધારણ બનાવી દે છે તે

આપણે સર્વ જાણીએ છીએ. તીક્ષ્ણ સ્વભાવના, નિર્બળ શરીરના તથા મંદ આરોગ્ય ભોગવતા લોકો એવી કલ્પના કરી લે છે કે તેમના ઉપર મહાનમાં મહાન સંકટ આવી પડશે. શકિત જયારે થોડી હોય અને પ્રતિરોધ કરવાનું સામર્થ્ય અલ્પ હોય ત્યારે અત્યંત વેદના ઉત્પન્ન કરે એવા ઘણા ભયોનો સુદ્રઢ મજબૂત આરોગ્ય નાશ કરે છે.

ઘણા લોકો આ રાક્ષસની સત્તા નીચે હમેશાં એટલા દબાયેલા રહે છે કે તેઓ કદિ પણ પોતાનો સ્વાભાવિક વિકાસ કરી શકતા નથી. બાલ્યાવસ્થામાં તેમનાં જીવનોને બુભુક્ષિત અને સંકુચિત કરી નાખવામાં આવ્યાં હતાં; બાલ્યાવસ્થામાં તેમની માતાઓ જયારથી તેમને નિરંતર કહેતી કે તેઓ અમુક તમુક કાર્ય કરશે તો ભયંકર પરિણામ આવશે ત્યારથી તેમની અંદર ભયનો જંતુ દાખલ થઇ ચૂક્યો હતો. જેમાં તરત છાપ પડી જાય એવાં તેમનાં નાનાં મગજોમાં ભયના ભૂતો નિરંતર દાખલ કરવામાં આવતા હતા. અંતે એ રાક્ષસ તેમનાં જીવનોમાં એટલી સંપૂર્ણતાથી વ્યાપ્ત થઇ ગયો કે તે હવે એક ભયંકર ભૂતની પેઠે નિરંતર તેમની પાછળ પાછળ ફરે છે અને તેમની મનઃશાંતિ તથા સુખનો નાશ કરે છે. **બાળકને કહેવામાં આવેલી પ્રત્યેક ખરાબ વાત, તેને આપવામાં આવેલો પ્રત્યેક ધ્રાસ્કો, પ્રત્યેક ધાસ્તી તેના માંસમાં આંટણની પેઠે રહેશે અને તેને છેવટ સુધી વેદના આપશે.** ચિંતા, ભય, ત્રાસ આ સ્મરણોની આસપાસ વિંટાશે.

માતા જયારે પોતાના બાળકના નરમ મગજ ઉપર ભયની ભયંકર મૂર્તિ અંકિત કરે છે ત્યારે તે કેવું ઘાતકી કામ કરે છે તેની તેને થોડીજ ખબર હોય છે. આ મૂર્તિ તરુણ છોડ ઉપર કોતરેલા અક્ષરની પેઠે વખતના વહેવા સાથે વધારે વિશાળ અને વધારે ઉંડી થાય છે.

સંપૂર્ણતઃ સ્વાભાવિક અને વંશપરંપરાગત ભયરહિત બાળક ભયનો અર્થ સમજતું નથી. આ રાક્ષસ આપણી પાછળ આમરણ ભમતો રહે એવો ઇશ્વરી સંકેત નથી. એ પ્રાણી આપણા પોતાનાજ મગજમાં જન્મેલું હોય છે અને એ આપણા પોતાનાજ વિચાર અને કૃતિનું સંતાન છે. ભયે માનવજીવનોની જે ભયંકર પાયમાલી કરી છે તેનાં ચિન્હો પ્રત્યેક સ્થળે આપણા જોવામાં આવે છે. આપણે જે અકાળે જણાતી કરચલીઓ, સફેદ વાળ, વળી ગયેલી ખાંધ, ચિંતાતુર વદનો ચોતરફ જોઇએ છીએ તે ભયના વિચારનાં બાહ્ય ચિન્હો છે.

જ્ઞાનતંતુઓનો એક સુપ્રસિદ્ધ ખાસ વૈદ્ય જણાવે છે કે "હજારો વાર મને આ શોચનીય સ્થિતિને ઓળંગવાની ફરજ પડી છે કે અસાધારણ રીતે બ્હીકણ એવાં છોકરાંના નિદાન એંશી ટકા જેટલા ભાગને માનસિક અને શારીરિક આરોગ્યના સાદા નિયમોથી વખતસર સુધારી અને બચાવી શકાયો હોત. હિંમતની સૂચના એ શારીરિક અને માનસિક આરોગ્યનું મુખ્ય અંગ છે."

માતા અથવા પરિચારિકા બાળકને સમજાવી પટાવી અથવા તેની સાથે દલીલ કરીને તેને આજ્ઞાંકિત કરે તે કરતાં વિશેષ સ્હેલાઇથી તેને બ્હીવરાવીને આજ્ઞાંકિત કરી શકે છે. અને નિર્બળ, અજ્ઞાન, અવિચારી માતા બાલકને ડહાગરૂં બનાવવાના શીઘ્રતમ તથા સૌથી વિશેષ અસરકારક ઉપાય તરીકે વારંવાર તેનાપર ધાકનો પ્રયોગ કરે છે.

ડૉ. હૉલકોમ્બ જણાવે છે કે "જીવનના સમગ્ર પટમાં આદિથી અંતપર્યંત ધાસ્તી ભયંકર દોરાની પેઠે ઓતપ્રોત રહેલી છે. આપણે ધાસ્તી અને બ્હીકના વાતાવરણમાં જન્મીએ છીએ અને આપણને ગર્ભમાં ધારણ કરનાર માતા આપણે જન્મ્યા તે પૂર્વે અઠવાડીઆંઓ અને મહિનાઓ પર્યંત તેવાજ વાતાવરણમાં રહી હતી. આપણે આપણા શિક્ષકોથી ડરીએ છીએ, આપણાં માતપિતાથી ડરીએ છીએ, આપણા

સાથીઓથી ડરીએ છીએ; આપણે ભૂતોથી ડરીએ છીએ, કાયદા, નિયમો અને શિક્ષાથી ડરીએ છીએ, વૈદ્યથી, દંતવૈદ્ય અને શસ્ત્ર-વૈદ્યથી ડરીએ છીએ. આપણી આધેડ વય નિરંતર ચિંતા કે જે ભયનું નરમ સ્વરૂપ છે તેમાં વ્યતીત થાય છે. આપણે ધંધાની નિષ્ફળતાથી ડરીએ છીએ, નિરાશાઓ અને ભૂલોથી ડરીએ છીએ, ગુપ્ત વા પ્રકટ શત્રુઓથી ડરીએ છીએ; રંકતાથી ડરીએ છીએ, સાર્વ-જનિક અભિપ્રાયથી ડરીએ છીએ, અકસ્માતોથી ડરીએ છીએ, બિમારી અને મૃત્યુથી ડરીએ છીએ અને મરણોત્તર દુઃખથી ડરીએ છીએ. મનુષ્ય પારણાથી સ્મશાનપર્યંત બ્હીકમાંજ ડૂબેલો રહે છે; તે માત્ર પોતાનાજ ખરા કે કાલ્પનિક ભયોનો ભોગ બનેલો હોતો નથી, પરંતુ ભૂત અને વર્તમાનકાળની સમગ્ર માનવજાતિના વ્હેમો, ખોટી માન્યતાઓ, ભ્રમો અને ભૂલો દ્વારા તેની ઉપર પ્રતિબિંબિત થયેલા ભયોનો પણ તે ભોગ બનેલો હોય છે.”

ઘણા લોકો મૂર્ખ બાળકોના જેવા હોય છે. તેઓ પોતાની છાયાથી ડરે છે અને સહસ્ર પ્રકારે એવા પ્રતિબદ્ધ થઇ ગયેલા હોય છે કે તેઓ પોતાનું જીવનકાર્ય ઉત્તમ પ્રકારે કરી શકતા નથી.

કેટલીકવાર કોઇ ગપગોળો સાંભળાંજ પુષ્કળ માણુસો સંપૂર્ણ મક્કમ એવી બૅન્કો અને ટ્રસ્ટ કંપનીઓમાંથી પણ પોતાનાં નાણાં પાછાં લઇ લેવાને તૂટી પડે છે. ઘણા માણુસો તો પૈસા લેવાને માટે આખી રાત હારબંધ ઉભા રહે છે! આબાદીની વચ્ચે પણ આર્થિક ધાસ્તી ફેલાવવાની ભયમાં કેટલી શક્તિ છે તે આ દ્વારા સારી રીતે વ્યક્ત થાય છે. આવી કેવળ નિષ્પ્રયોજન ધાસ્તીએ આર્થિક જગતમાં અનેકવાર મહા પાયમાલી ફેલાવી છે. શાહુકાર તરીકેનો ડોળ કરનારા સટોડીઆ અને કંપની સ્થાપકોએ આ ધાસ્તી ફેલાવી હતી.

એક શહેરના થોડા આગેવાન શ્રીમંતો અવિશ્વાસ પ્રદર્શિત કરે

કે તરતજ નિર્બળ, ઓછી દ્રઢતાવાળા માણસો સ્વાભાવિકરીતેજ અત્યંત ભયભીત બની જાય છે અને સમાજની ઉપર અસર થાય ત્યાં સુધી પોતાની શંકાઓનો પ્રસાર કરે છે. પછી સાધારણ જનસમૂહમાં ભય ફેલાય છે અને અંતે આપણે મજુરોને મોઢે ખરાબ વખતની વાત સાંભળીએ છીએ, તથા ગાડીઓમાં, મહોલ્લાઓમાં, સલૂનોમાં,–સંક્ષેપમાં પ્રત્યેક સ્થળે–તેની ચર્ચા થતી સાંભળીએ છીએ; અને માણસોની કલ્પનાશક્તિ લાખો માણસોને બેકાર અને ક્ષુધાપીડિત દશામાં જુએ છે!

પર્યાયમાં કહીએ તો લોકો જે વસ્તુઓની પ્રતીક્ષા કરે છે અને તે આવશે એમ માને છે તે વસ્તુઓ પ્રત્યે તેમનાં મન વળે છે અને તેથી અલબત્ત તે વસ્તુઓ નિપજે છે. જો તેઓ અવનતિ વિષે વાત કરતા બંધ થાય અને ઉન્નતિ વિષે વાત કરે તો તેઓ આ માનસિક ખરાબ વખતના ભયને અટકાવી શકે, કારણકે શ્રદ્ધા પ્રાયઃ સર્વશક્તિમાન હોય છે. અલબત્ત ધાસ્તી ઘણીવાર સકારણ હોય છે–જેમકે અનાજનો ઓછો પાક ઉતરવાથી ધાસ્તી ફેલાય છે–પરંતુ ત્યારે પણ મિથ્યા ભય તેમાં બહુ વધારો કરે છે. મિથ્યા ભય હંમેશાં વાસ્તવિક સ્થિતિ કરતાં અનંતગણી વિશેષ ખરાબ સ્થિતિની આગાહી કરે છે.

બીજાઓની ટીકા અને ઉપહાસના ડરથી આપણામાંના ઘણા જણ કેટલું દુઃખ સહન કરે છે! કેટલા બધા માણસો બીજાઓની ટીકા અને અભિપ્રાયથી ડરતા રહે છે! જીવનમાં પ્રત્યેક પગલું ભરતી વખત બીજાઓ શું કહેશે તેના ભયથી તેઓ પીડાય છે. ઘણા લોકોને પ્રાયઃ બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતાં ઉપહાસનો વિશેષ ડર હોય છે. અહો, ભયે કેટલા બધા માણસોને ચિંતામાં મૂક્યા છે! તેણે મગજને સ્થાનભ્રષ્ટ કરીને લોકો પાસે સર્વ પ્રકારના ગુન્હા કરાવ્યા છે. તેણે માનવ-

જીવનમાં ભયંકર શોકજનક ઘટનાઓ ઉત્પન્ન કરી છે.

આ વિષે એક ખેડુતની ખરી બનેલી વાત અતિ કરુણાજનક છે. તેનો એક મિત્ર કે જે વૈદ્ય હતો તેના કાર્યાલયમાં એને નિમંત્રણ કરવામાં આવ્યું હતું. ત્યાં તેણે ઉન્માદ પરીક્ષક સભાના સભ્યોને તેનું મગજ સારી સ્થિતિમાં છે કે નહિ તેની તપાસ કરવા માટે બેઠેલા જોયા. પોતાના મિત્ર તરફ જોઇને તે પોકારી ઉઠયો "હે પ્રભો! જૉન! શું તમે મને દિવાનાશાળામાં મોકલશો?" આ ઉદ્ગાર કાઢ્યા પછી તે અવાક્ બની ગયો; ત્યાર પછી તે બેભાન થઇ ગયો, સંધિવાથી ગ્રસ્ત થયો અને થોડા કલાકમાં મરણ પામ્યો!

એક વેળા એક ડચ ચિત્રકાર એક ચિત્રને માટેના દેખાવો આલેખવાને માટે હાડપિંજરો અને વહાડકાપને લગતી બીજી વસ્તુઓથી ભરેલા એક ઓરડામાં ગયો. તે થાકેલો હોવાથી ત્યાંજ ઉંઘી ગયો. એવામાં એકાએક ધરતીકંપ થયો અને તેના આંચકાથી તે જાગી ઉઠ્યો. જાગૃત થયા પછી ધરતીકંપને લીધે હાલી ઉઠેલાં લટકતાં હાડપિંજરોનું જે ભયંકર દૃશ્ય તેના જોવામાં આવ્યું તેથી તે એટલો તો ભયભીત થયો કે તે એક બારીમાંથી બહાર કુદી પડયો અને તેને કાંઇ પણ શારીરિક ઇજા થએલી ન હોવા છતાં પણ તે ભયના કંપારાથી મરણ પામ્યો.

ઘણા સૈનિકો ભયથી મરણ પામ્યા છે, કારણકે તેઓ ધારતા હતા કે તેમને જીવલેણ ઘા થયા હતા; જ્યારે ખરૂં જોતાં ગોળીઓ કે છરા તેમના શરીરમાં પ્રવેશ્યા પણ ન હતા.

ન્યૂઑર્લિયન્સવાળા ડૉ. વિલિયમ પાર્કર જણાવે છે કે "મને એક વાર એક જાડા સીદીની સારવાર કરવાને બોલાવવામાં આવ્યો હતો. આ સીદીને દર્દીઓ માટેની ગાડીમાં નાખીને દવાખાનામાં લાવવામાં આવ્યો હતો. એક લડાઇમાં તેને ગોળી વાગી હતી. જે વિદ્યાર્થીઓ

તેને ગાડીમાં નાખીને લઇ આવ્યા હતા તેમણે તેને જીવલેણ ઘા થયેા હતેા એમ કહીને તેને ગભરાવી મૂકયેા હતેા. આ સીદી જાડેા, મજબૂત અને કાળેા હતેા તેાપણ તે ભયથી અત્યંત વિહ્વળ બની ગયેા હતેા અને વારંવાર તેને જે પ્રચંડ કંપારી છૂટતી હતી તે ઉપરથી પ્રતીત થતું હતું કે તે કેાઇ પણ સમયે બેભાન થઇને મૃત્યુ પામશે. તપાસ કરતાં જણાયું કે તેના શરીરમાં કેાઇ પણ જગ્યાએથી લેાહી નીકળ્યું ન હતું, પરંતુ વિદ્યાર્થીઓએ તે સીદીને કહ્યું હતું કે તેના શરીરની અંદર જીવલેણ ધનુર્વા થવાનેા સંભવ હતેા! તેણે પેાતાના વસ્ત્રમાં ગેાળીનું છિદ્ર જોયું હતું, તેથી તે જાણતેા હતેા કે તેને ગેાળી વાગી હતી, અને તે કારણથી તેની ભીતિ ન્યૂન થવાને બદલે વૃદ્ધિંગત થઈ. તપાસ દ્વારા પ્રતીત થયું કે ગેાળીએ તેના શરીરમાં બિલકુલ પ્રવેશ કર્યો ન હતેા. તે એક બટનમાં વાગીને ચપટી થઇ ગઇ હતી અને તેનાં વસ્ત્રો જ્યારે કાઢવામાં આવ્યાં ત્યારે તે જમીનપર પડી. તે ચપટી થઇ ગયેલી ગેાળી મેં જ્યારે તે સીદીને બતાવવાને માટે તેની આગળ ધરી ત્યારે તે બિલકુલ અશક્ત થઇ ગયેલેા હતેા. એક ક્ષણમાં તેના વદનપર પુનઃ લેાહી આવ્યું તથા નાડ અને શીતેાષ્ણુતા શીઘ્ર સ્વાભાવિક દશાને પ્રાપ્ત થઇ. તેના લગભગ ઠરી ગયેલા ડેાળામાં કૃતજ્ઞતાની પ્રભા જણાઇ અને હમણાંજ જે માણસ મરવાની અણીપર હતેા તેના વદનપર હાસ્યની છટા ફેલાઇ રહી!

તે સીદી ટેબલપરથી ઉતર્યો અને તેણે જે તસ્દી આપી હતી તે માટે ક્ષમા માગ્યા પછી સંપૂર્ણ નિરેાગી દશામાં ચાલ્યેા ગયેા. જો કે માત્ર થેાડી મિનિટ પૂર્વે તે મૃત્યુની બહુ નિકટ જઇ પહેાંચ્યેા હતેા.

આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે જ્યારે એક માણસનેા પગ રેલ્વેના પાટામાં એવી રીતે આવી જાય કે તે તેને પાછેા ખેંચી લઇ શકે નહિ અને તેના જાણવામાં આવે કે આગગાડી તેના ઉપર ધસી

આવે છે અને તે નાસી જઇ શકે એવો સંભવ નથી, ત્યારે તેના માથાપર ઝઝૂમી રહેલા મૃત્યુની બ્હીકથી તેનું રક્ત એટલું વિષમય બની જાય છે કે તેને બચાવવામાં આવે તો પણ સાધારણ રીતે તેનું મૃત્યુ નિપજે છે!

આપણી દરેક શાળામાં હિંમતનું શિક્ષણ આપવું જોઇએ, કારણકે મનુષ્યો જે જે વસ્તુને માટે–સફળતા અને સુખને માટે–પ્રયત્નો કરે છે તે હિંમતના ઉપર આધાર રાખે છે. વળી તે બીજી સર્વ માનસિક શક્તિઓના બળમાં પ્રચંડ વૃદ્ધિ કરે છે. ઘણા દોષો અને નિર્બળતાઓનો બદલો હિંમતથી વળે છે.

જે માણસ ભયભીત હોય તે ખરો માણસ નથી. તે માત્ર પૂતળું અને ઓઠું છે.

જેવી રીતે તમને વેદના કરનાર કોઇ પણ દુરાચારનો તમે ત્યાગ કરો છો તેવી રીતે જે ઘટના કદિ પણ ન બને એવી હોય તે વિષે ડર રાખવાનું પણ છોડી દો. તમારા મગજને હિંમત, આશા અને શ્રદ્ધાથી ભરો.

ભયના વિચારો તમારા મગજમાં અને તમારી કલ્પનામાં વ્યાપ્ત થઇ જાય ત્યાં સુધી થોભશો નહિ. તેમનું સ્મરણ કરશો નહિ. તત્ક્ષણ ઔષધિનો પ્રયોગ કરજો, એટલે શત્રુઓ પલાયન કરી જશે. કોઇ પણ ભય એટલો મોટો નથી યા કોઇ પણ ભય મગજમાં એટલો વ્યાપ્ત થઇ ગયેલો હોતો નથી કે તેના વિરોધી દ્વારા તેને દૂર ન કરી શકાય અથવા તેનો સંપૂર્ણ નાશ ન કરી શકાય. વિરોધી સૂચના તેનો જરૂર નાશ કરશે.

તમારા મગજમાં જ્યારે હિંમત, નિર્ભયતા, શ્રદ્ધા, આશા, આત્મપ્રતીતિ અને સ્વાવલંબનની વૃત્તિ હોય ત્યારે ભય તેના ચિંતા અથવા વ્યગ્રતા જેવા કોઇ પણ સ્વરૂપમાં એક ક્ષણ પણ તમારા

મનમાં ટકી શકતો નથી. ભય એ નિર્બળતાનું ચિન્હ છે. જે વસ્તુનો તમે ભય રાખો છો તે વસ્તુને પહોંચી વળવાની તમારી શક્તિ વિષે જ્યારે તમને આશંકા હોય ત્યારેજ ભયને જન્મ મળે છે. રોગનો ભય પણ એવી પ્રતીતિમાંથી જન્મે છે કે તમે સફળતાપૂર્વક તેની સામે થઇ શકશો નહિ.

જ્યારે વૈદ્યો પણ જતાં ડરતા ત્યારે નેપોલિયન પ્લેગ હૉસ્પિટલની મુલાકાત લેતો અને પ્રત્યક્ષ પ્લેગગ્રસ્ત દર્દીઓની ઉપર પોતાના હાથ મૂકતો. તે કહેતો કે જે માણસ નિર્ભય હોય તે પ્લેગને હરાવી શકે છે.

ડૉ. ટ્યૂક પોતાના " શરીરપર થતી મનની અસર " એ નામના સુંદર ગ્રંથમાં જણાવે છે કે " ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના ભયને લીધે ઘણા રોગોને જન્મ મળે છે. આરોગ્યના આ ભયંકર શત્રુને લીધે ઉન્માદ, મૂર્ખતા, ભિન્ન ભિન્ન સ્નાયૂઓ અને અવયવોનું અકડી જવું, પુષ્કળ પ્રસ્વેદ થવો, કૉલેરા, કમળો, અલ્પ સમયમાં વાળ સફેદ થઇ જવા, માથે ટાલ પડવી, દાંત એકદમ પડી જવા, જીવલેણ રક્તશૂન્યતા, ગર્ભસ્થાનના રોગો, ત્વચાના રોગો અને બીજા ઘણા વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે."

વળી તે જણાવે છે કે " એક સમાજમાં જ્યારે યલો ફિવર, કૉલેરા, શિતળા, વલયરોગ અને બીજા ભયંકર રોગો ફેલાય છે ત્યારે સેંકડો અને હજારો માણસો પોતાની માનસિક સ્થિતિના ભોગ થઇ પડે છે. તેમની માનસિક સ્થિતિ શરીરની પ્રતિરોધક અને સંરક્ષક શક્તિનો નાશ કરીને ઉક્ત વ્યાધિઓને આમંત્રણ કરે છે અને તેમની જીવલેણ શક્તિને દ્રઢીભૂત કરે છે."

એકાદ ભયંકર ચેપી રોગના ફેલાવા દરમ્યાન ખાસ કરીને જે લોકો બ્હીકણ અને પોચા મનના હોય છે તેઓ પ્રત્યેક સ્થળે થતી

તે વિષયની વાત અને ચર્ચાના શ્રવણની, અને વર્તમાનપત્રોના વાંચનથી તેમની દ્રષ્ટિ સમક્ષ ખડાં થતાં ભિન્ન ભિન્ન દ્રશ્યોની સામટી અસરથી ગભરાઇ જાય છે. પીળા જ્વરના સંબંધમાં બને છે તેમ તેમનાં મન રોગનાં દશ્યોથી, તેનાં લક્ષણો–વમન અને લવારા–નાં દ્રશ્યોથી અને મૃત્યુ, રડાપીટ તથા પ્રેતયાત્રાનાં દશ્યોથી પરિપૂર્ણ થઈ જાય છે.

ડૉ૦ ડબ્લ્યુ. એચ. હૉલ્કોમ્બ કે જે ચેપી રોગોના સંબંધમાં પ્રમાણભૂત ગણાય છે તે જણાવે છે કે "જો એક માણસ અત્યંત ભયગ્રસ્ત થયો હોય તો તેના ઉપર પીળા જ્વરનો હુમલો થવાને માટે જંતુઓની જરૂર પડતી નથી. કેમકે **ભય પોતેજ એક ચેપી રોગ છે.** તેનો પ્રચાર કરવાને માટે વાણી અથવા ચિન્હની જરૂર પડતી નથી. તે એક માણસની પાસેથી બીજા માણસની પાસે વિદ્યુતની ગતિથી જાય છે. આ પ્રકારે આપણા ઉત્તમોત્તમ મિત્રો અને ભાવી સહાયકો સુદ્ધાં આપણી આસપાસ ખરાબ વાતાવરણ ફેલાવે છે."

"ઇ. સ. ૧૮૮૮માં અમેરિકાના દક્ષિણનાં સમસ્ત સંસ્થાનોમાં વિસ્તૃત પ્રમાણમાં ભય ફેલાયો હતો. આ સમયે ફ્લોરીડામાં આવેલા જેકસનવિલમાં પીળા જ્વરનો રોગ ચાલતો હતો. ઉક્ત માનસિક વ્યાધિ દક્ષિણના સમસ્ત કસ્બાઓ અને ગામોમાં પ્રસાર પામ્યો. એકાદ બળતી નાટકશાળામાં, એકાદ વહાણમાં અથવા ધાસ્તીથી નાસતી સેનામાં ભયનો જે નિયમ વ્યક્ત થાય છે તેજ નિયમ તે પ્રદેશમાં નાના પ્રમાણમાં પ્રદર્શિત થયો. આવા પ્રસંગે બહાદૂર માણસો એકદમ કાયર બની જાય છે, શાણા માણસો મૂર્ખ બની જાય છે અને દયાળુ માણસો નિર્દય બની જાય છે. ખરેખર પીળા જ્વરના ભયની નિવૃત્તિને માટે કાંઇક કરવું જોઇએ."

એક સુપ્રસિદ્ધ પ્રમાણભૂત વૈદ્ય જણાવે છે કે "ક્ષય એ ચેપી રોગ નથી, પરંતુ અનેક શતાબ્દિઓના ભય, ચિંતા અને ગભરાટને

લીધે તે હમણાં ચેપી રોગ બનવાની તૈયારીમાં છે ! નિઃશંક ઘણા માણસોનાં મનમાં નિરંતર ભય રહેતો હોવાથી તેમનાં શરીર નિર્બળ બની જાય છે અને તેથી તેમને આ ભયંકર વ્યાધિ લાગુ પડે છે. ડૉ૦ લુમિસ ક્ષયને મલિનતાસ્ત્રાવયુક્ત ચેપી રોગોના વર્ગમાં મૂકે છે અને ભય તેને વિશેષ ચેપી બનાવે છે.

રશિયામાં થોડા સમયપર જે કૉલેરા ફાટી નીકળ્યો હતો તે, લોકોપર—ખાસ કરીને અજ્ઞાન વર્ગોપર—ભય અથવા ધાસ્તી કેવી ભયંકર અસર કરે છે તેનો સારો દાખલો પૂરો પાડે છે. કૉલેરાનાં બાહ્ય લક્ષણોવાળા જે ઘણા લોકોને દવાખાનાંઓમાં લઇ જવામાં આવતા હતા તેઓ તપાસને અંતે ભય શિવાય બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી પીડાતા જણાતા ન હતા. તેમનામાં વસ્તુતઃ ખુદ કૉલેરાનું એક પણ સ્થૂલ ચિન્હ ન હતું. સેંટપિટર્સબર્ગના સુબાને લોકોની ધાસ્તી નિવૃત્ત કરવાને માટે એક ઢંઢેરો બહાર પાડવાની ફરજ પડી હતી. જેમને ખરો કૉલેરા લાગુ પડતો હતો તેઓ પણ તે રોગથી ગ્રસ્ત થયા પછી પંદર મિનિટમાં મરણ પામતા હતા. નિઃશંક તે રોગના ભયે તેમના શરીરની સ્વાભાવિક પ્રતિરોધક શક્તિ નષ્ટ કરી વા ઘટાડીને તેની ભયંકરતા વધારી હતી અને વ્હેલું મૃત્યુ આણ્યું હતું.

જગતમાં ચીના સિવાય સર્વ લોકોના ધર્મગ્રંથો ભયને ઘણું મહત્ત્વ આપે છે. અસંખ્યવાર જેમ તેનો ગૃહવ્યવસ્થાને માટે ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે તેમ તેનો આધ્યાત્મિક અંકુશને માટે પણ ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

આપણા કહેવાતા "ખ્રિસ્તીપણા" નો ઘણો ભાગ માત્ર નામનો છે. મૂર્તિપૂજક યૂરોપના વ્હેમો ખ્રિસ્તી ધર્મના ઉપદેશોની સાથે મિશ્રિત થયા છે અને એ પ્રકારે સાધારણ માણસોને ભયભીત કરવાને માટે ભયને દ્રઢીભુત કરવામાં આવ્યો છે.

જુના જમાનાના ઉપદેશકો અનંત શિક્ષા અને અક્ષમ્ય પાપ વિષે વ્યાખ્યાન આપીને પોતાના યજમાનોનાં મનમાં કેવા ભયંકર વિચારો દાખલ કરે છે તેનો વિચાર કરો! એક બાળકના મનમાં આવા ભયાનક વિચારો દાખલ કરવાનું પરિણામ શું આવે તેનો વિચાર કરો!

મૃત્યુ પછી શિક્ષા થવાના ભયથી પુષ્કળ માણસોનું સુખ નષ્ટ થયું છે. મેં એવી માતાઓ જોઇ છે કે જે તેમના પુત્રો કે પુત્રીઓ અનંત શિક્ષાનો સિદ્ધાંત સ્વીકારી શકતી નહિ હોવાથી ઘણાં વર્ષો સુધી દુઃખી રહી હતી. તેમનાં સંતાનો, ઇશ્વિર અને તેનાં પોતાનાં બાળકોને શાંતિ અને સુખ આપવાના તેના પ્રયત્નમાં નિષ્ફળ થશે એમ માની શકતાં ન હતાં અને તેથી તેઓ સંતપ્ત થતી હતી.

અનંત શિક્ષા અને નરકાગ્નિના જૂના સિદ્ધાંતોએ પ્રાથમિક પ્યુરિટનો અને તેમના વંશજોને દુઃખ, ચિંતા અને નિર્મૂળ અનુતાપના કેટલા ઉંડા ઉદધિમાં નાખ્યા હતા તે કોણ કહી શકે એમ છે? નિઃશંક, જૂના જમાનાના ધર્માચાર્યો અંતઃકરણપૂર્વક માનતા હતા કે અપરાધના અટકાવને માટે ભયનું શસ્ત્ર વાપરવામાં તેઓ વાજબી હતા અને નિઃશંક ઘણા માણસો અનંત શિક્ષાના ભયથી મહા અપરાધો કરતાં અટકયા છે; પરંતુ આ ભયંકર સૂચનાઓએ સજ્જનોને જે હાનિ કરી છે અને જે ત્રાસજનક દુઃખ આપ્યું છે તેનું અનુમાન કોણ કદિ પણ કરી શકે છે? ધર્માચાર્યોએ સર્વ યુગોમાં જેટલો ભાર પાપનાં ભયંકર પરિણામો ઉપર મૂકયો છે તેટલો ભાર જો તેમણે પ્રેમની સુધારો કરવાની અને પુનરુદ્ધાર કરવાની શક્તિ ઉપર મૂકયો હોત તો આજે જગતની ઘણી વિશેષ પ્રગતિ થઇ હોત અને લોકો તેમની ખરાબમાં ખરાબ શૃંખલામાંથી, તેમના મહાનમાં મહાન શત્રુ–ભય–ના પંજામાંથી મુક્ત થયા હોત.

ઘણા લોકો દૃશ્ય કે અદૃશ્ય જગતમાની કોઇ મોટી કે નાની આપત્તિના ડરથી બ્હીતા ફરે છે. લક્ષાવધિ માણસો સર્વ પ્રકારના મૂર્ખતાભરેલા વહેમોથી બંધાયેલા હોય છે; હજી આપણે વંશપરંપરાગત દંતકથાઓ, ચમત્કારો અને કીમિયાની વાતોથી અને ભૂતો, ભયો તથા સદ્‌ભાગ્ય અને દુર્ભાગ્યને લગતી વંશપરંપરાગત ગપસપોથી મોહ પામ્યા કરીએ છીએ. જે વિચારો અજ્ઞાનમાંથી જન્મ્યા છે અને જેમને શિક્ષણ તથા વિજ્ઞાને દીર્ઘકાળથી ગ્રામ્ય સંસ્કૃતિ તથા પૂર્ણ જંગલીપણાની નિર્મૂળ મિથ્યા કલ્પના તરીકે ફેંકી દીધા છે તે વિચારોના હજી આપણે દાસ છીએ!

જેઓ મૂર્ખતાભરેલા વહેમોને હસી કાઢવાનો આડંબર કરે છે એવા ઘણા માણસોની ઉપર સુદ્ધાં અજ્ઞાત રીતે તેમની અસર થાય છે! દાખલા તરીકે યૂરોપ અમેરિકામાં કેટલા બધા સુશિક્ષિત માણસો ઉપર શુક્રવાર તથા તેરના આંકડા સંબંધી વહેમો અસર કરે છે! દશ વર્ષનું બાળક પણ એટલું મૂર્ખ હોવાનો સંભવ જણાતો નથી કે તે માત્ર આંકડાઓમાં તેને હાનિ કરવાની કાંઇ શક્તિ છે એમ માને; છતાં પુખ્ત વયનાં સ્ત્રીપુરુષો તેમને કોઇક ખરેખરી હાનિકારક વસ્તુ માનીને તેમનાથી ડરે છે. કેટલીક હૉટલોમાં તેરમા નંબરનો ઓરડો હોતો નથી, કારણકે લોકો તે ભાડે રાખતા નથી; અને ઘણા માણસો પોતાનાં મકાનોપર તેરમો નંબર લખવા દેતા નથી. તેઓ તેરને બદલે સાડાબાર લખે છે!

એક જડ ચિન્હ અથવા યાંત્રિક અંકો કે જે અનેક યુગોમાં એક વાળ જેટલે દૂર પણ ખસી શકતા નથી તેઓ માનવપ્રાણીઓને આંદોલિત કરી શકે અથવા તેમના ભાગ્યની સાથે લેશ પણ સંબંધ ધરાવી શકે એ શું શક્ય છે? જો તેરનો અંક માનવપ્રાણી ઉપર અસર કરી શકે તો તે શી રીતે અસર કરે છે? કારણ વિના તો અસર

હોઇ શકેજ નહિ. શું અંકો હાલી શકે છે? તેમનામાં કંઇ જીવન, કાંઇ જુસ્સો રહેલો છે? તેઓ કોઈ વસ્તુ ઉત્પન્ન કરી શકે છે? તેઓ કાંઇ જાણે છે? તેમનામાં કાંઇ જ્ઞાન છે? તેમનું સિદ્ધ કરેલું કોઈ કાર્ય કોઇએ કદિ પણ જોયું છે?

નટો અને ગાયકો એક વર્ગ તરીકે—ખાસ કરીને તેમના વહેમી-પણાને માટે—પ્રસિદ્ધ છે. તેરના અંક સંબંધી વહેમ પ્રત્યેના તેમના દાસત્વનો એક રમુજી દાખલો થોડા વખતપર ન્યૂયૉર્કમાં બન્યો હતો.

મન્હટ્ટન ઑપેરા હાઉસનો ઇટાલિયન ડાયરેક્ટર સિનોર કૅમ્પે-નિની ઘણા ઉત્તમ ગાયકોને લઇને નૉર્થ જર્મન લોઇડ કંપનીની સ્ટીમર 'કયસર વિલ્હેલ્મ ડર ગ્રૉસ' મારફતે ૧૩ મી ઑક્ટોબરે ન્યૂયૉર્કના બારામાં આવ્યો. મન્હટ્ટન ઑપેરા હાઉસના ઇમ્પ્રેસારિયો ઑસ્કાર હૅમરસ્ટીને બહુયે વિનંતિ કરી, પરંતુ ડાયરેક્ટર કે ગાયકો પૈકી કોઇ નીચે ઉતરવાને સમ્મત થયા નહિ; કારણ કે તેમણે જણાવ્યું કે તેરમી તારીખે નીચે ઉતરીને દુર્ભાગ્યનો સંભવ વ્હોરી લેવાના તેમની હિંમત થતી ન હતી!

કૅમ્પેનિનીએ એક છાપાના પ્રતિનિધિને કહ્યું: "નિ:શંક આ એક વિચિત્ર વાત છે, પરંતુ ઘણા ઇટાલિયનો અને સમસ્ત કલાવિદો તેરમી તારીખે કોઇ પણ મહત્ત્વનું કાર્ય કરતા નથી. જો ગઇ રાત્રે હું સ્ટીમરપરથી ઉતર્યો હોત તો હું બહુ દુઃખી થયો હોત અને મારી પત્ની (ઇવા ટેટ્રાઝિની) પણ બહુ દુઃખી થઇ હોત; મન્હટ્ટન ઑપેરાના ભરતીકાળના સફળતાને માટે અમે ભયભીત થયાં હોત. અમે અમારી જાતને કંપનીની સફળતાનું મહાનમાં મહાન અંગ માનતા નથી, પરંતુ અમારા દ્વારા કદાચ કંપનીપર કોઇ મહાન આપત્તિ આવે એમ અમને લાગ્યું. એટલા માટે મેં કોઇ પણ વસ્તુને માટે તેરમી તારીખે ઉતરવાનું સાહસ કર્યું ન હોત."

બીજા કેટલાક માણસો સર્વદ્રષ્ટા–ભવિષ્યવેત્તાઓ–ના દાસ હોય છે. આ અજ્ઞાની લોકોની ઘાતકી ભવિષ્યવાણીઓને લીધે જે હજારો માણસો કંગાલ અને દુઃખી બને છે તથા હતાશ અને સાહસશૂન્ય થાય છે તેનો વિચાર કરો. મારા પરિચયનાં કેટલાંક સુશિક્ષિત સ્ત્રી પુરુષો આ મૂર્ખ ભવિષ્યવેત્તાઓની સત્તામાં સપડાયેલાં છે. તેઓ જોશી અથવા સર્વદ્રષ્ટાની સલાહ લીધા વિના કોઇ પણ મહત્ત્વનું કામ કરતાં નથી. જો તેઓ કોઇ વસ્તુ ગુમાવે તો તેઓ તત્કાળ આ લોકોની પાસે સલાહ લેવા જાય છે !

જો એક માણસને કહેવામાં આવે કે અમુક વયે તેના ઉપર અમુક વિપત્તિ આવી પડશે, તે અમુક સમયે તેની પત્ની અને બાળકોને ગુમાવશે અથવા તે ચાળીસ વર્ષની વયે મરણ પામશે તો તેની ઉપર કેવી અસર થાય તેનો વિચાર કરો.

આમાંની ઘણી ઘટનાઓ બને તેમાં કાંઇ આશ્ચર્ય નથી, કારણ કે વિચારનો આ એક શાસ્ત્રીય નિયમ છે કે જે વસ્તુનો આપણે ઘણો ભય રાખીએ છીએ તે વસ્તુ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે.

લૉર્ડ બાયરનને તેની બાલ્યાવસ્થામાં એક ભવિષ્યવેત્તાએ કહ્યું હતું કે તે તેની સાડત્રીસ વર્ષની વયે મરણ પામશે. આ વિચાર તેના મનમાં દ્રઢીભૂત થયો અને ઉક્ત વર્ષમાં જ્યારે તે બીમાર પડયો ત્યારે તેણે કહ્યું કે “ હું સાજો થાઉં એવી આશા નથી; આ વર્ષમાં મારૂં મૃત્યુ લખેલું છે.” આવી દ્રઢ માન્યતાએ તેની પ્રતિકાર કરવાની શક્તિનો નાશ કર્યો અને જે વ્યાધિથી તે પીડાતો હતો તેણે તેનો અંત આણ્યો. માત્ર થોડા સમયપર ન્યૂયૉર્કના એક માણસે આપઘાત કર્યો, કારણકે તેની જન્મપત્રિકામાં તેના જીવનના ભયંકર દિવસોથી સાવધાન રહેવાની સૂચના હતી; અમુક મહિનાની તેરમી, સત્તાવીશમી અને ત્રીસમી તારીખ, એ ઉક્ત ત્રણ ભયંકર દિવસો હતા !

જે બાળકોની પરિચારિકા રંગીન જાતિની સ્ત્રીઓ હોય તેમની, ભૂતો જેવી કોઈ વસ્તુ નથી એવી ખાત્રી કરવી અશક્ય છે. તેઓ અંધકારમય સ્થળને સર્વ પ્રકારનાં ભૂતોથી ભરેલું માને છે; અને જો તેઓ એકલાં અંધકારમય સ્થાનમાં જવાની હિંમત કરશે તો ભૂત તેમને લઈ જશે એમ તેઓ ધારે છે. દક્ષિણના ઘણા શ્વેતાંગો તેમની રંગીન જાતિની પરિચારિકાઓ તરફથી મળેલા વહેમોથી વ્યાપ્ત હોય છે.

જે મૂર્ખતાભરેલા અને અજ્ઞાનમય વહેમો માત્ર જંગલી લોકો અને ઉચ્ચતર જાતિના અશિક્ષિત લોકોનેજ નહિ, પરંતુ સમગ્ર જગતના લક્ષાવધિ સુશિક્ષિત લોકોને પણ પ્રતિબદ્ધ કરે છે અને અવનતિમાં રાખે છે તેમનું વર્ણન કરવા જઈએ તો એક ગ્રંથ ભરાય! હમેશાં અને પ્રત્યેક સ્થળે અજ્ઞાનની સાથે વહેમો રહેલા હોય છે. એક પ્રજા જેમ વિશેષ અજ્ઞાન હોય છે તેમ તે અધિક વહેમી હોય છે; અને લોકો જેમ વિશેષ બુદ્ધિમાન અને શિક્ષિત બને છે તેમ તેઓ વહેમી વિચારોમાંથી અધિક મુક્ત થાય છે.

સઘળી ભૂલો કઠિનતાથી જાય છે, પરંતુ આજની શાળાઓ અને પાઠશાળાઓ, સામયિક પત્રો અને વર્તમાનપત્રો પુષ્કળ વહેમોનો નાશ કરે છે. જ્યારે એક તરુણ વિદ્યાર્થી સ્વતંત્રરીતે વિચાર કરવા અને પોતાની આંખો ઉઘાડવા માંડે છે ત્યારે તે પોતાના જૂના ભયો અને વહેમોને અજ્ઞાનનું પરિણામ માને છે અને ત્યાર પછી તેમની અસર ગ્રહણ કરતાં લજ્જિત થાય છે.

વહેમ ખરા નથી, પરંતુ તે માત્ર કલ્પનાની સૃષ્ટિ છે-વિકૃત મને આલેખેલાં ચિત્ર છે—એમ માનવું એ વહેમ નિવૃત્ત કરવાનો ઉત્તમોત્તમ ઉપાય છે. જે મન સંપૂર્ણતઃ નિરોગી હોય છે તે ભયને ઓળખતું નથી.

જો ભયનાં સમસ્ત સ્વરૂપોને મનુષ્યના મનમાંથી દૂર કરવામાં આવે તો સંસ્કૃતિની કુદકે અને ભુસ્કે પ્રગતિ થાય. આ ભયાનક પિશાચ ઘણા માણસોને અવનતિમાં રાખે છે. એ માનવજીવનમાં કોઇ પણ ખરી વસ્તુ કરતાં વિશેષ સંકટ, વિશેષ હાનિ, વિશેષ દુર્ભાગ્ય, વિશેષ નિષ્ફળતાને જન્મ આપે છે અને અધિક ખરા ગુલામો બનાવે છે. આ રાક્ષસ માનવજાતિ ઉપર ભયંકર સત્તા ભોગવે છે અને તે છતાં પણ આપણા બીજા કોઇ પણ માનસિક શત્રુ અથવા આપણી શાંતિ અને સુખના શત્રુને જેટલી સરળતાથી જીતી શકાય છે તેટલીજ સરલતાથી તેને પણ જીતી શકાય છે અને આપણાં જીવનમાંથી સંપૂર્ણતઃ દૂર કરી શકાય છે.

તત્ત્વજ્ઞાન આપણને શીખવે છે કે આપણે પોતેજ આપણા ભાગ્યના સ્વામી છીએ; અને **આપણે આપણી ઉન્નતિ અથવા સુખના કોઇ પણ શત્રુને વિરોધી વિચારોથી નષ્ટ કરી શકીએ છીએ.** તે આપણને શીખવે છે કે વિશ્વમાં સંકટ મોકલનારી કોઇ પણ મહા શક્તિ નથી, પરંતુ વિરુદ્ધ પક્ષે, એવી એક મહાન સર્વશક્તિ છે કે જે આપણને ધારણ કરે છે, આપણું સંરક્ષણ કરે છે અને જે જે સંપત્તિ, આબાદી, સુખ અને વૈભવ ગ્રહણ કરવાને આપણે આપણાં મનોને ખુલ્લાં મૂકીએ છીએ તે સર્વ આપણને અર્પણ કરે છે.

આગામી મનુષ્ય કોઇ પણ પ્રકારના વહેમોથી પ્રતિબદ્ધ થશે નહિ અથવા અવનતિમાં રહેશે નહિ. તે બિલકુલ ભયભીત થશે નહિ, કારણકે તે એવું જ્ઞાન ધરાવશે કે સમસ્ત ભયો માત્ર છાયારૂપ છે, અવ્યવસ્થિત કલ્પનાશક્તિની સૃષ્ટિ છે, અજ્ઞાનનાં સંતાનો છે; તેમનું ખરૂં જીવનજ નથી.



પ્રકરણ ૧૫ મું—ક્રોધ વિરૂદ્ધ આત્મસંયમ.

મિસિસ ઑલિફંટ જણાવે છે કે "મારી સમક્ષ સિદ્ધ કરી આપો કે તમે આત્મસંયમ કરી શકો છો, એટલે હું કહીશ કે તમે શિક્ષિત મનુષ્ય છો; અને **આત્મસંયમ વિના બીજું સર્વ શિક્ષણ લગભગ નિષ્ફળ છે.**"

એક માણસ જ્યારે પોતાની જાતને અંકુશમાં રાખી શકતો ન હોય ત્યારે તે કોઇ બહુ મોટું કાર્ય સિદ્ધ કરવાની આશા રાખી શકે નહિ.

ઉચ્ચ મહત્વાકાંક્ષા, અસાધારણ શક્તિ, મહાન પાંડિત્ય ધરાવનાર પુષ્કળ માણસોને અને પ્રત્યેક પ્રકારે મહાન આશા આપનાર માણસોને આત્મસંયમશૂન્યતાએ પાયમાલ કરી નાખ્યા છે. પ્રતિદિન વર્તમાનપત્રો આપણને એવા માણસોનો પરિચય કરાવે છે કે જેઓ ક્રોધાવેશને વશ થઇ જીવલેણ પ્રહાર કરે છે અથવા ઘાતકી ગોળી છોડે છે, જેથી તેમનો એકાદ મિત્ર અથવા તેમનાં પોતાનાં જીવનો કિંવા સ્વતંત્રતા નષ્ટ થાય છે.

કારાગૃહોમાં પડેલા કંગાલ કેદીઓને પૂછો કે ક્રોધી સ્વભાવથી તેમને કેટલી હાનિ થઇ છે. આ દુર્ભાગી માણસો પૈકી કેટલા બધાએ, માત્ર એક ક્ષણજ રહ્યો હોત એવા ક્રોધથી જીવન પર્યંત પોતાની

સ્વતંત્રતા ગુમાવી છે! ઘાતકી ગોળીબાર કરવામાં આવ્યો, એક ક્ષણમાં ચાંપ દબાવવામાં આવી, પરંતુ મિત્ર કદિ પણ પુનઃ આવ્યો નહિ અને અપરાધ અનપરાધ બની શક્યો નહિ.

અહો, ગુસ્સાથી ઉકળી જઇને કેટલાં બધાં શોકજનક કાર્યો કરવામાં આવ્યાં છે! ઘણા માણસોએ ક્ષણભર મિજાજ ખોઈ દઈ સારું પદ, સમગ્ર જીવનની સંધિ ગુમાવી દીધી છે. તેમણે એક ક્ષણના ક્રોધાવેશમાં કદાચ પોતાના પ્રસ્તુત પદપર આરૂઢ થવામાં વર્ષોના વર્ષો સુધી કરેલું કામ અને મેળવેલો અનુભવ ફેંકી દીધો છે.

હું એક અતિ સમર્થ અધિપતિને ઓળખું છું કે જેણે દેશના ઉત્તમોત્તમ અને મોટામાં મોટા દૈનિક પત્રોની ઑફિસોમાં શ્રેષ્ટ પદો ભોગવ્યાં છે; તે ઘણા વિષયો ઉપર પ્રબળ અને ઉત્તમ રીતે લખી શકે છે; તે ઇતિહાસનું ઘણું સારૂં જ્ઞાન ધરાવે છે; તે માયાળુ અને મૃદુ હૃદયનો માણસ હોઈ તંગીમાં સપડાયેલા કોઇપણ માણસને માટે ગમે તે કરવાને તત્પર હોય છે; અને તે છતાં તે પોતાના ક્રોધી સ્વભાવને લીધે પ્રાયઃ સંપૂર્ણતઃ નિષ્ફળ થયો છે. જે પદ મેળવતાં તેને વર્ષો થયાં હોય તે પદનો ત્યાગ એક ક્ષણના ગુસ્સાથી કરતાં તે અચકાતો નથી. આ માણસ જાણે છે કે તે સર્વોત્તમ શક્તિ ધરાવે છે, તોપણ તે અનેક જગ્યાએ અથડાયો છે, તે ભાગ્યેજ પોતાના કુટુંબનું પોષણ કરી શકે છે અને તે ક્રોધી સ્વભાવનો પોતે દાસ છે એવી પ્રતીતિ સહિત જીવન વ્યતીત કરે છે!

પ્રત્યેક સ્થળે આપણે ક્રોધી સ્વભાવના ભોગોને ગોથાં ખાતા અને અનેક મહિનાઓમાં અથવા કદાચ તેમના આખા જીવનમાં તેમણે જે મેળવ્યું હોય તે સર્વ થોડી ક્ષણોમાં ગુમાવી દેતા જોઇએ છીએ. તેઓ નિરંતર ચઢે છે અને પાછા પડે છે.

હું કેટલાક એવા વૃદ્ધ માણસોને ઓળખું છું કે જેમની સમગ્ર

કારકીર્દિ તેમના ગરમ સ્વભાવને લીધે સંકુચિત થઇ ગઇ છે. જે માણસોની સાથે તેમને મતભેદ પડયો હોય તેમને "એ વાત સંભળાવ્યા વિના" તેઓ રહી શકતા નહિ. તેમના હિતને ગમે તેટલું નુકશાન થતું હોય અથવા તેમને ગમે તેટલો ભોગ આપવો પડતો હોય, તોપણ તેઓ પોતાની લૂલી (જીભ) અને પોતાના ગુસ્સાને નિરંકુશ છોડી દીધા વિના રહેતા નહિ.

જ્યારે તમે ગુસ્સામાં હો ત્યારે સામા માણસને "એ વાત સંભળાવવી" એ કામ બહુ મોંઘું પડી જાય છે.

મારા પરિચયના એક બહુ સમર્થ વ્યાપારીએ પોતે જ્યારે ગુસ્સામાં હોય ત્યારે લોકોને રોકડું પરખાવવાની પોતાની ટેવથી વ્યવહારતઃ પોતાની કીર્તિ અને પોતાના વ્યાપારને પાયમાલ કરી નાખ્યાં છે. જ્યારે તે ગુસ્સે થાય છે ત્યારે ગમે તેવી નીચ કે ગર્હણીય વાત કહેતાં તે અચકાતો નથી. તે લોકોને ફાવે તેવાં વિશેષણો લગાડે છે; તે ભાન ભૂલીને બખાળે છે; તે પોતાના નોકરોને પોતાને ત્યાંથી હાંકી કાઢે છે. કાંઇક જુસ્સો કે શક્તિ ધરાવનાર કોઇપણ માણસને રાખવો તેને માટે પ્રાયઃ અશક્ય થઇ પડે છે.

મેં જોયું છે કે ક્રોધ કે ગુસ્સાના પંજામાં સપડાયેલા લોક માણસો કરતાં રાક્ષસોની પેઠે વિશેષ વર્તે છે. એક એવો માણુસ માર. સ્મરણમાં છે કે જે જ્યારે પોતાના ભયંકર ગુસ્સાને વશ થતો ત્યારે જે જે વસ્તુ તેના હાથમાં આવે તે તે વસ્તુને ભાંગી નાખતો અને જે માણુસ તેના માર્ગમાં આવે અથવા તેને અટકાવવાનો પ્રયત્ન કરે તેને ખરાબમાં ખરાબ ગાળો ભાંડતો! ગુસ્સામાં હોય ત્યારે મેં તેને પશુઓને લાકડીના પ્રહારથી પ્રાયઃ મારી નાખતાં જોયો છે! તેની આંખો દિવાના માણુસની આંખોની પેઠે ફાટી જતી અને તેનો પરિચય ધરાવનારાં માણુસો પોતાનાં જીવન બચાવવાને માટે નાસી જતાં!

તે તેટલા વખતને માટે દિવાનો બની જતો; અને તે જ્યારે ક્રોધરૂપી રાક્ષસના પંજામાં હોય ત્યારે પોતે શું કરે છે તેનો તેને લેશ પણ વિચાર રહેતો નહિ. જ્યારે તેનો ક્રોધ ઉતરી જતો ત્યારે તે મજબૂત માણસ હોવા છતાં દીર્ઘ કાળ સુધી સંપૂર્ણતઃ થાકેલો રહેતો!

નિરંકુશ ક્રોધને વશ થયેલો માણસ વસ્તુતઃ તેટલા સમય પર્યંત દિવાનો હોય છે. તે તેની અંદર રહેલા રાક્ષસના તાબામાં હોય છે. જે માણસ પોતનાં કાર્યોને સંપૂર્ણતઃ અંકુશમાં રાખી શકતો નથી તે ગાંડો નથી એમ કહી શકાય નહિ. જ્યારે તે નિરંકુશ સ્થિતિમાં હોય ત્યારે તે સંભવતઃ એવાં કામો કરે છે કે જેને માટે તે પોતાના સમગ્ર શેષ જીવન દરમ્યાન શોક કરે છે. ગરમ મિજાજ અને અસંયમને લીધે ઘણા માણસોનાં જીવનો દોષમય, અશાંત અને અવર્ણનીય સંતાપો તથા દુઃખોથી ભરેલાં બની ગયાં છે.

સમસ્ત દુષ્ટ મનોવૃત્તિઓએ–ક્રોધ, ઇર્ષ્યા, વૈર અને તિરસ્કારે–માનવજીવનોની કેવી પાયમાલી કરી છે તેનું ચિત્ર કયો લેખક કે કલાવિદ કદિપણ આલેખી શકે એમ છે? એક માણસ એક કાલ્પનિક શત્રુપર વૈર લેવાનો નિશ્ચય–આવેશ–ઘણાં વર્ષો સુધી ધરાવે અને તે માટે સંધિની રાહ જોયા કરે તેની અસર તેના ચારિત્ર્યપર કેવી થાય તેનો વિચાર કરો.

અત્યંત ક્રોધ કરવાથી મનુષ્યના શરીરને અને મનને કેટલી હાનિ થાય તેનો વિચાર કરો. મનુષ્યને સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં ઘણાં અઠવાડીઆં સુધી સખ્ત કામ કરવાથી જેટલી હાનિ થાય તે કરતાં ઘણી વિશેષ હાનિ તેને એકવાર ગુસ્સો કરવાથી થાય છે.

અને જો તમારાથી બની શકે તો પાછળથી જે ભયંકર દુઃખ થાય છે, જે લજ્જા ઉત્પન્ન થાય છે, જે પશ્ચાત્તાપ અને ખેદ થાય છે, જે સ્વમાનની હાનિ થાય છે અને માણસ જ્યારે શુદ્ધિમાં આવે

અને બનેલી ઘટનાની પ્રતીતિ કરે ત્યારે તેની મૃદુ લાગણીઓને જે ધક્કો પહોંચે છે તેની કલ્પના કરો.

મદ્યપાન કરતાં ક્રોધથી મનુષ્યના શરીરને અને ચારિત્ર્યને વિશેષ હાનિ થાય છે. મદ્યપાન કરતાં તિરસ્કાર નિષ્કલંક જીવન ઉપર વિશેષ ખરાબ કલંકો લગાડે છે. ઇર્ષ્યા, વૈર, ક્રોધ, નિરંકુશ શોક, એથી શરીરને જેટલી હાનિ થાય છે તેટલી હાનિ ઘણાં વર્ષો સુધી ખુબ બીડી પીવાથી થતી નથી. ચિંતા, ખિન્નતા અને દોષાન્વેષણ શરીરમાં બીડી કરતાં વિશેષ ભયંકર વિષ દાખલ કરે છે.

"થોડા સમયપર ઘણા માણસોના આત્મામાં ક્રોધાગ્નિ પ્રજ્વલિત થવાથી તેઓ આજે ખરાબ સ્થિતિમાં છે."

નિઃશંક, નિરંકુશ સ્વભાવથી ઘણા માણસોનાં જીવન ટુંકાં થઇ જાય છે. કેટલાક માણસો એટલા બધા ક્રૂર થાય છે કે તેઓ પાછળથી કલાકોના કલાકો સુધી ધ્રૂજે છે અને કામધંધાને માટે સંપૂર્ણતઃ નાલાયક બની જાય છે.

મારા પરિચયનું એક આખું કુટુંબ ક્રોધપૂર્વક કલહ કરી પોતાની શારીરિક સ્થિતિ સંપૂર્ણતઃ પાયમાલ કરી નાખે છે અને બિમાર પડે છે. તે કુટુંબનાં માણસો ઉગ્ર ક્રોધથી એક બીજાને પ્રાયઃ ગાત્રભંગ કરી નાખે છે. અલ્પ સમયમાં તેમનાં વદનો પરિવર્તિત થઈ જાય છે. આવેશને વશ થઈ તેઓ રાક્ષસોની પેઠે લડે છે. આપણે સર્વે જાણીએ છીએ કે આવા કલહ, આવી નિંદા, આવા દોષાન્વેષણ અને આવી તકરારનું પરિણામ માત્ર એકજ આવી શકે છે અને આવાં કારણો સુખ ઉત્પન્ન કરે એ કેવળ અશક્ય છે.

કેટલા બધા માણસોએ નિરંકુશ આવેશને વશ થઇ તેમના પોતાના કુટુંબના એવા માણસોને અને એવા મિત્રોને મારી નાખ્યા

છે કે જેમને દશ મિનિટ પૂર્વે ઇજા કરવાને તેઓ કોઈપણ વસ્તુથી લલચાઇ શક્યા ન હોત! જે લોકો સ્વભાવતઃ સજ્જન હોય છે તેઓ જ્યારે ક્રોધથી અંધ બની જાય છે ત્યારે રાક્ષસી ગુન્હા કરે છે.

મારા પરિચયની એક સ્ત્રી એટલી બધી ક્રોધાંધ બની જાય છે કે તેનો ગુસ્સો ઉતરી ગયા પછી તે સંપૂર્ણતઃ થાકી જાય છે; દિવસોના દિવસો સુધી તે બાળકના જેવી નિર્બળ રહે છે અને તે કોઇક ભયંકર સંકટમાંથી પસાર થઇ હોય એવી દેખાય છે. ક્રોધને વશ થયા પછી હમેશાં તેના મસ્તકમાં ભયંકર વેદના થાય છે અથવા તેને કોઇક બીજા પ્રકારનું શારીરિક દુઃખ થાય છે.

તીવ્ર ઇર્ષ્યા જ્ઞાનતંતુઓના સમૂહને કેવો છિન્ન ભિન્ન કરી નાખે છે અને તેનો ભોગ ઘણીવાર દીર્ઘ કાળ પર્યંત કેવો સંપૂર્ણતઃ અશક્ત રહે છે તે વૈદ્યો સારી રીતે જાણે છે. મગજમાં આ ભયંકર રાક્ષસનું વર્ચસ્વ રહેવાથી માત્ર એકજ વર્ષમાં એક સ્ત્રીને એટલી પરિવર્તિત થઇ ગયેલી મેં જોઇ છે કે તેના મિત્રો ભાગ્યેજ તેને ઓળખી શકતા હતા.

ઇર્ષ્યા જ્યારે એક વાર એક માણસને પોતાના પંજામાં લે છે ત્યારે તે જીવનના સમગ્ર દૃશ્યને પરિવર્તિત કરી નાખે છે અને તેને પોતાનો રંગ અર્પણ કરે છે. પ્રત્યેક વસ્તુ આ દાહક વૃત્તિનો રંગ ધારણ કરે છે. મનુષ્યની વિચારશક્તિ મંદ પડી જાય છે અને તે સંપૂર્ણતઃ આ રાક્ષસના પંજામાં સપડાઇ જાય છે. આ ભયંકર માનસિક શત્રુનું સંયોજન કરવાથી મગજની રચના પણ પરિવર્તિત થઇ જાય છે.

વારંવાર આપણા સાંભળવામાં આવે છે કે લોકો ક્રોધાવેશમાં આવી જઇ મરણ પામે છે! ગમે તે કારણથી એકાએક અને ઉગ્ર ક્રોધ કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓને એટલો સખ્ત ધક્કો પહોંચે છે કે તેથી કોઇવાર હૃદય–ખાસ કરીને તે નબળું હોય ત્યારે–બંધ પડી છે. અત્યંત

ક્રોધ કરવાથી ઘણીવાર મગજે લોહી ચઢી જવાનો રોગ થાય છે. ક્રોધ ભયંકર વિષ ઉત્પન્ન કરે છે અને સર્વ પ્રકારની ખરાબી કરે છે.

આપણે ક્રોધ, ઇર્ષ્યા, તિરસ્કાર અથવા વૈરવૃત્તિ ધારણ કરવાથી ઘણી વાર લજ્જા અને સ્વમાનહાનિજનક યાતનાઓ સહન કરીએ છીએ; પરંતુ તે આપણાં શરીર અને મનને જે શાશ્વત હાનિ કરેછે તે આપણે જાણતા નથી.

નિરંકુશ આવેશ શરીરનાં ભિન્ન ભિન્ન તત્ત્વોમાં રાસાયનિક ફેરફાર કરે છે અને ભયંકર વિષોને જન્મ આપે છે. માનસિક બળો મૂક હોવાથી તેમનામાં કેટલી પ્રચંડ શક્તિ હોય છે તે આપણે જાણતા નથી. સર્વ પ્રકારનાં શારીરિક દુઃખો એ કોઇક શારીરિક અવ્યવસ્થાનું પરિણામ છે એમ માનવાને આપણે એટલા બધા ટેવાઇ ગયા છીએ, અને તેઓ દવા આદિ ઉપાયોથી નિવૃત્ત થાય છે એવી આપણી એટલી દ્રઢ માન્યતા થઇ ગયેલી હોય છે કે તેઓ માનસિક અવ્યવસ્થા અથવા અશાંતિદ્વારા ઉત્પન્ન થાય છે એમ આપણે માની શકતા નથી.

આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે ઉગ્ર ક્રોધ હૃદય ઉપર તત્ક્ષણ અસર કરે છે અને મનોદૈહિક શાસ્ત્રવેત્તાઓને ક્રોધ કર્યા પછી તરતજ રક્તમાં વિષ જણાયું છે. સમસ્ત આવેશોનાં તોફાનો—ભય, ચિંતા, ઇર્ષ્યા અથવા વૈરવૃત્તિનાં તોફાનો—પસાર થઇ ગયા પછી આપણે અત્યંત થાકી જઇએ છીએ અને હતાશ થઇ જઇએ છીએ તેનું કારણ આ જ છે. તેઓ જે માનસિક વિષ ઉત્પન્ન કરે છે અને મગજ તથા રક્તમાં જે બીજાં હાનિકારક તત્ત્વો ઉત્પન્ન કરે છે તેને લીધેજ આ પ્રમાણે થાય છે.

નિરંકુશ સ્વભાવથી જ્ઞાનતંતુઓનાં કેન્દ્રોને વારંવાર જે આંચકા અને ધક્કા પહોંચે છે તેથી ગમે તેવું મજબુત શરીર પણ અંતે નષ્ટ-ભ્રષ્ટ થઇ જાય છે. તમે જ્યારે જ્યારે ક્રોધ કરો છો ત્યારે ત્યારે તમે

સમસ્ત સ્વાભાવિક શારીરિક અને માનસિક ક્રિયાઓમાં વિક્ષેપ નાખો છો. આવેશનાં તોફાનોની સામે તમારામાં રહેલી પ્રત્યેક વસ્તુ બળવો કરે છે; માનસિક દુરૂપયોગની સામે પ્રત્યેક માનસિક શક્તિ વિરોધ પ્રદર્શિત કરે છે.

ક્રોધ કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓની નાજુક રચનામાં કેટલી ભયંકર હાનિ થાય છે તે જો લોકો સમજે, વાવાઝોડું થયા પછી શું થાય છે તે જેમ તેઓ જોઇ શકે છે તેમ જો તેઓ ક્રોધ દ્વારા થતી હાનિ ચર્મચક્ષુથી જોઇ શકે, તો તેઓ ગુસ્સે થવાની હિંમત કરે નહિ.

ક્રોધ દ્વારા ઉત્પન્ન થતું વિષ રક્તની સાથે ફરી સમગ્ર શરીરનાં પ્રાણકેન્દ્રોને હાનિ પહોંચાડે છે. મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓના નાજુક પરમાણુઓ અને સમસ્ત અંતરસ્થ અવયવો વિષથી દૂષિત થયેલા રક્તને લીધે નિર્બળ થઇ જાય છે.

ઘણા માણસોનું આરોગ્ય સારૂં હોતું નથી તેનું કારણ એ છે કે દૂષિત રક્તને લીધે પરમાણુઓ નિરંતર બુભુક્ષિત અને સંકુચિત રહે છે. શરીરમાં જ્યારે નિરંતર આ માનસિક વિષપ્રચારક ક્રિયા ચાલુ હોય ત્યારે કોઇપણ માણસનું જીવન ઉછળતું ઉભરાતું અને બહુ બળવાન હોતું નથી તથા તે ઉત્તમોત્તમ કાર્યશક્તિ ધરાવી શકતો નથી.

નિરંકુશ ક્રોધ, ઇર્ષ્યા અથવા કોઇપણ પ્રકારના ઉગ્ર આવેશથી નાજુક જ્ઞાનતંતુમંડળને જેટલી હાનિ થાય છે તેથી વિશેષ હાનિ બીજી કોઇપણ વસ્તુથી થતી નથી. શાંતિ, સરળતા અને સ્વસ્થતાપૂર્વક ગતિ કરવી એ મગજ અને જ્ઞાનતંતુમંડળનો ઉદ્દેશ છે અને તેઓ જ્યારે તે પ્રમાણે ગતિ કરે છે ત્યારે તેઓ પુષ્કળ સારૂં કામ કરી શકે છે અને સુખ ઉત્પન્ન કરી શકે છે; પરંતુ નાજુક સ્થૂલ યંત્રની પેઠે જ્યારે તેમને વિશેષ ગતિ આપવામાં આવે છે અથવા તેમાં યથાવત્ તેલ પૂરવામાં આવતું નથી કે તેમની ગતિને નિય-

મિત કરનાર મોટા ચક્ર વિના તેમને ચલાવવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ અતિ અલ્પ સમયમાં છિન્નભિન્ન થઇ જાય છે.

જે માણસ છિદ્રાન્વેષણ કરે છે અને ખિન્ન તથા ગુસ્સે થયા કરે છે તથા જે માણસ પોતાના મિજાજને કાબૂમાં રાખી શકતો નથી તે માણસ પોતાના આવા સ્વભાવથી પોતાની જાતને કેટલી હાનિ કરે છે, પોતાના આરોગ્યનો કેવો નાશ કરે છે અને પોતાના જીવનને કેટલું ટુંકું કરી નાખે છે તેની તેને થોડીજ ખબર હોય છે.

જે માણસ પોતાની જાતને અંકુશમાં રાખી શકતો નથી, જેને કબૂલ કરવું પડે છે કે તે માત્ર થોડા સમયને માટેજ મનુષ્ય હોય છે અને શેષ સમયમાં તે પશુ હોય છે, જેને સ્વીકારવું પડે છે કે તેની પશુવૃત્તિ ઘણીવાર નિરંકુશ બની જાય છે અને તેના માનસિક સામ્રાજ્યમાં તોફાન કરી મૂકે છે અને પુનઃ તે પોતાની જાતને કાબૂમાં લઇ શકે ત્યાં સુધી સ્વચ્છંદે વર્તે છે તે માણસના શિક્ષણમાં કાંઇક દોષ હોય છે.

શારીરશાસ્ત્રી ઝોપિરિસે કહ્યું હતું કે "સોક્રેટિસના અવયવો દર્શાવે છે કે તે મૂર્ખ, પાશવ, કામી અને મદ્યસેવક હતો" અને સૉક્રેટિસના નીચલા શબ્દોથી તેના આ પૃથક્કરણને પુષ્ટિ મળી હતીઃ "સ્વભાવતઃ આ સર્વ પાપોથી હું યુક્ત છું અને નિરંતર સદાચરણી રહેવાથી જ માત્ર તે અંકુશમાં આવ્યાં હતાં અને જીતાયાં હતાં."

સૃષ્ટાએ પ્રત્યેક માણસને દિવ્ય શક્તિ આપેલી છે જે તેના ખરાબમાં ખરાબ આવેશને જીતી શકે છે—તેના પ્રબળ દુર્ગુણને વશ કરી શકે છે. જો તે માત્ર આ શક્તિનો વિકાસ અને ઉપયોગ કરી શકે તો તો તે કોઇપણ દુર્ગુણનો દાસ બની શકશે નહિ.

શેક્સપિયર જણાવે છે કે "જો તમારામાં સદ્ગુણ ન હોય તો

સદ્દગુણનો આડંબર કરો."

એમર્સન પણ એવાજ આશયનો નિર્દેશ કરે છે કે "જે સદ્દગુણ તમે પ્રાપ્ત કરવા માગતા હો તે સદ્દગુણ તમારામાં છેજ એવો આડંબર કરો.* તેને તમારા જીવનમાં મેળવી લ્યો; અને જેવી રીતે એક મહાન નટ જેનો ભાગ ભજવતો હોય તેના ચારિત્ર્યમાં લીન થઇ જાય છે તેવી રીતે સદાચારી જીવનમાં નિમગ્ન થઇ જાઓ." તમારી દુર્બળતા ગમે તેટલી મોટી હોય અથવા તમે તે માટે ગમે તેટલો શોક કરતા હો, પરંતુ જ્યાં સુધી તેના વિરોધી વિચારને ધારણ કરવાની, અથવા વ્યંગયુક્ત નહિ, પરંતુ સાંગોપાંગ સંપૂર્ણ જીવન જીવવાની આદત તમને પ્રાપ્ત થાય નહિ ત્યાંસુધી દુર્બળતાના વિરોધી વિચારને દ્રઢતા અને આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરો. અપૂર્ણ અથવા સદોષ શક્તિ વા ગુણ ધારણ કરશો નહિ, પરંતુ સંપૂર્ણ અને ઉત્તમ શક્તિ વા ગુણ ધારણ કરજો. કોઇ પણ વસ્તુને માટે સમગ્ર બળથી પ્રયત્ન કરવો એ તેને પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ છે; અને તેને પ્રાપ્ત કરવાને માટે આપણે જેટલા બળ અને આગ્રહથી પ્રયત્ન કરીએ છીએ તેના પ્રમાણમાં તે આપણને પ્રાપ્ત થાય છે.

જો તમને ક્રોધ અને ગુસ્સો કરવાની ટેવ હોય, જો તમને લેશ પણ હરકત થતાં મિજાજ ખોઇ દેવાની આદત હોય, તો આ દુર્બળતા વિષે શોક કરવામાં અને પ્રત્યેક જણની આગળ તમારી લાચારી દર્શાવવામાં તમારા સમયનો અપવ્યય કરશો નહિ, પણ

* બીજાને છેતરવાના ઉદ્દેશ વાળો કોઈ પણ આડંબર નુકશાનકારક છે એ ભુલવા જેવું નથી. ઉદારતાનો ગુણ ધરાવનાર બીજાઓ પ્રત્યે જેમ વર્તે છે તેમ વર્તવા માંડવું—એટલે કે ઉદારતાને શરૂ કરી દેવી—કે જેથી તે છેવટ પોતાના સ્વભાવરૂપ બની રહે. એજ અર્થમાં દરેક સદ્દગુણનો આડંબર કરવાનું ઉપર જે જણાવ્યું છે તે સમજવું.

આદર્શ પુરુષને શોભે એવી શાંત, વિચારશીલ, સ્વસ્થ, ગંભીર વર્તણુક ધારણ કરજો. તમારી જાતને સમજાવો કે તમે ગરમ મિજાજના, ક્રોધી અને ઉશ્કેરાઇ જાઓ એવા નથી. તમે સુસ્વસ્થ છો; તમે નાની નાની હરકતોથી મિજાજ ખોઇ દેતા નથી. આ ગંભીર, શાંત, સ્વસ્થ વર્તન નિરંતર ધારણ કરવાથી તમને તમારા વિચારસદૃશ બનવામાં કેટલી સહાય મળે છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થઇ જશો. ગમે તે થઇ જાય, વસ્તુસ્થિતિ ગમે તેટલી અડચણકર્તા અથવા ક્રોધજનક હોય, અથવા તમારી આસપાસનાં માણસો ગમે તેટલાં ઉશ્કેરાઇ ગયેલાં અથવા અસ્વસ્થ હોય તોપણ તમે તમારી શાંતિ ગુમાવશો નહિ. આપણા વિચારના પ્રકાર અને બળ દ્વારાજ આપણને આપણી ભૂત અને વર્તમાન સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઇ છે તો તેજ પ્રમાણે ભાવી સ્થિતિ પણ પ્રાપ્ત થશેજ થશે.

ક્રોધી સ્વભાવ ઘણે અંશે જઠરની યા મગજની નિર્બળતા, સ્વાર્થિતા અથવા નીચ અહંતાનું પરિણામ હોય છે અને મનુષ્યની સંજ્ઞાને પાત્ર એવો કોઇ પણ માણસ તેને વશ રહેશે નહિ.

ક્રોધ કે જે આપણા ઉત્તમોત્તમ મિત્રોને એક ક્ષણમાં આપણા શત્રુ બનાવે છે તેને નિરંકુશ છોડી દેવામાં લેશ પણ પુરુષત્વ કે શ્રેષ્ઠતા રહેલી નથી.

આપણા ક્રોધયુક્ત મગજમાં જ્યારે ઉષ્ણ રક્ત ઉછળી રહે છે ત્યારે આપણી ભાવનાઓ અને આપણા શબ્દોને અંકુશમાં રાખવા કેટલા કઠિન થઇ પડે છે તે આપણે સર્વ જાણીએ છીએ; પરંતુ ક્રોધના દાસ બનવું એ કેટલું ભયંકર કામ છે તે પણ આપણે જાણીએ છીએ. ક્રોધના દાસ બનવાથી આપણો સ્વભાવ બગડી જાય છે અને આપણી કાર્યશક્તિ સંકુચિત થઇ જાય છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ આપણને બહુ લજ્જા પણ ઉત્પન્ન થાય છે; કારણકે જે

માણસ પોતાનાં કાર્યોને અંકુશમાં રાખી શકતો નથી તેને સ્વીકારવું પડે છે કે તે તેનો પોતાનો સ્વામી નથી.

તમે થોડી મિનિટ સુધી પણ તમારા સદસદ્વિવેકબુદ્ધિના સિંહાસનપરથી નીચે ઉતરો અને તમારી પાશવવૃત્તિને રાજ્ય કરવા દો એ તમારે માટે ભયંકર છે. ઘણા માણસો વારંવાર મિજાજ ખોઇ દેવાની ટેવથી સદાને માટે દિવાના બની ગયા છે !

જે માણસને વિશ્વનાં સમસ્ત બળોનો સંપૂર્ણ સ્વામી બનાવવાને જન્મ મળ્યો છે તે પોતાના સદસદ્વિવેકબુદ્ધિના સિંહાસનપરથી ઉતરે અને પોતે તત્કાળને માટે મનુષ્ય નથી તથા પોતાનાં કાર્યોને અંકુશમાં રાખવાને અશક્ત છે એવો સ્વીકાર કરે, નીચ તથા હલકાં કામ કરે, મર્માઘાત કરનાર ઘાતકી શબ્દો બોલે અને સંપૂર્ણતઃ નિર્દોષ માણસના મગજમાં ઉપહાસનું ઉષ્ણ બાણ ફેંકે, તે માણસ કેટલો પતિત થાય છે તેનો વિચાર કરો. જે માણસ પોતાના ઉત્તમોત્તમ મિત્રને પ્રહાર કરે અથવા તેને ઘાતકી શબ્દથી મર્માઘાત કરે તે કેટલો ઉન્મત્ત છે તેનો વિચાર કરો.

ક્રોધ એ તાત્કાળિક ઉન્માદજ છે.

જે રાક્ષસને જીવન કે કીર્તિને માટે આદર નથી અને જે એક માણસને, તેના ઉત્તમોત્તમ મિત્રને એક પણ વિચાર કર્યા વિના મારી નાખવાની આજ્ઞા ફરમાવે છે એના પંજામાં જ્યારે તે હોય ત્યારે તે અવશ્ય ઉન્મત્ત હોય છે.

બાળક અનુભવથી બાળી નાખનારી ઉષ્ણ વસ્તુઓ અને કાપી નાખનારી તીક્ષ્ણ ધારવાળી વસ્તુઓથી દૂર રહેતાં શીખે છે; પરંતુ આપણું રક્ત શોષી લેનાર અને કેટલીકવાર દિવસો અને અઠવાડીઆંઓ પર્યંત આપણને અત્યંત વેદના આપનાર ગરમ મિજાજથી દૂર રહેતાં ઘણા પુખ્ત વયના માણસો કદિ પણ શીખતા નથી !

જે માણુસે યેાગ્ય વિચારપ્રણાલિ અને આત્મસંયમની ચાવી હસ્તગત કરી છે તે પેાતાના શારીરિક શત્રુઓથી પેાતાનું સંરક્ષણ જેવી રીતે કરી શકે છે તેવીજ રીતે તે પેાતાના માનસિક શત્રુઓથી પણ પેાતાનું સંરક્ષણ કરી શકે છે. તે જાણે છે કે જ્યારે મગજ આવેશથી ઉષ્ણ બની ગયેલું હેાય ત્યારે ક્રોધ અને ગુસ્સેા કરી વિશેષ બળતણ નાખવાથી સારૂં પરિણામ નહિ આવે, પરંતુ શાંતિ, સ્વસ્થતા અને ગંભીરતાના વિચાર કરવાથીજ સારૂં પરિણામ આવશે, અને તેથી એ મગજની ઉષ્ણતા નિવૃત્ત કરવાને માટે તેજ ઉપાયનું અવલંબન કરે છે. વિરેાધી વિચાર અતિ શીઘ્રતાથી માનસિક અગ્નિને શાંત કરી દે છે. જ્યારે આપણા પાડેાશીના ઘરને આગ લાગી હેાય ત્યારે આપણે અગ્નિને શાંત કરવાને માટે ઘાસતેલનેા ડબ્બેા લઇને જતા નથી; આપણે તેના ઉપર કેરેાસીન રેડતા નથી, પરંતુ પાણી રેડીએ છીએ. છતાં એક બાળક જ્યારે ગુસ્સે થયું હેાય ત્યારે આપણે તેમાં બળતણ નાખીને તેનેા ક્રોધાગ્નિ શાંત પાડવાનેા પ્રયત્ન કરીએ છીએ! બાળકેાને યથાવત્ વિચાર કરતાં શીખવી તેમને આત્મસંયમનું શિક્ષણ આપવાથી કેટલું દુઃખ, કેટલા ગુન્હા, કેટલી અવર્ણનીય યાતના અટકાવી શકાય?

જો આપણે એક માણુસને કાદવમાં પડેલેા અને બહાર નીકળવાને તરફડીઆં મારતેા જોઇએ તેા આપણે જરા પણ થેાભ્યા વિના તેને બચાવવાને દેાડી જઇએ છીએ. આપણે તેને અધિક ઉંડાણમાં હડસેલી દઇને તેના દુઃખ કે ભયમાં વૃદ્ધિ કરવાનેા વિચાર કરતા નથી; પરંતુ જ્યારે એક માણુસ કેાઇક પ્રકારે ગુસ્સે થાય છે ત્યારે આપણે તેનેા ક્રોધાગ્નિ શાંત કરવાનેા પ્રયત્ન કરવાને બદલે માત્ર આગમાં બળતણ ઉમેરીએ છીએ. છતાં ગરમ મિજાજના માણુસેા પેાતે જે કાર્ય કરવાને શક્તિમાન હેાતા નથી તે કાર્ય કરવામાં તેમની

જાતને અંકુશમાં રાખવામાં અને પાછળથી તેમને બહુ સંતાપ આપે એવા શબ્દો બોલતાં અને એવી કૃતિ કરતાં તેમને અટકાવવમાં જેઓ તેમને સહાય કરે છે તેમનો તેઓ ઘણીવાર આભાર માને છે.

જ્યારે તમે તમારી નિકટ એક એવા માણુસને જુઓ કે જેનો ઉગ્ર ક્રોધ ફાટવાની તૈયારીમાં હોય અને જ્યારે તમે જાણુતા હો કે તે પોતાની જાતને અંકુશમાં રાખવાને પોતાનાથી બનતો ઉત્તમોત્તમ પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે તમે સળગી ઉઠે એવા પદાર્થો વિશેષ નાખી ભડકો કરવાને બદલે તેને સહાય કેમ કરતા નથી?

આમ કરીને તમે તેની મોટી સેવા બજાવશો એટલુંજ નહિ, પરંતુ તમે તમારી પોતાની આત્મસંયમ કરવાની શક્તિને પણુ દ્રઢીભૂત કરશો. જે માણુસ આત્મસંયમ કરી શકતો નથી તે હોકાયંત્ર વિનાના નાવિક જેવો છે–તે પ્રત્યેક વાયુ લહરીની દયા ઉપર હોય છે. પ્રત્યેક આવેશનું તોફાન, પ્રત્યેક નિરંકુશ વિચારતરંગ તેને આમતેમ અથડાવે છે, તેને માર્ગચ્યુત કરે છે અને તેને તેના લક્ષ્યસ્થાને પહોંચવા દેતો નથી.

આત્મસંયમ એ ચારિત્ર્યનું પ્રધાન અંગ છે. અત્યંત ઉશ્કેરણીના પ્રસંગે સ્હામા માણુસ પ્રત્યે જરા પણુ મિજાજ ખોયા વિના શાંતિ અને દ્રઢતાપૂર્વક સીધી દ્રષ્ટિથી જોવાને શક્તિમાન થવાથી આપણુને જેટલું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે તેટલું સામર્થ્ય આપણુને બીજી કોઇ પણુ વસ્તુથી પ્રાપ્ત થતું નથી. તમે કોઇકોઇનાર નહિ, પરંતુ હમેશાં તમારી જાતના સ્વામી રહો છો એવી પ્રતીતિથી તમારા ચારિત્ર્યને જેટલી મહત્તા, બળ અને પુષ્ટિ મળે છે તેટલી બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી મળતી નથી. **વિચાર ઉપર સ્વામીત્વ મેળવવાથી તમે તમારી જાતના સ્વામી બની શકો છો.**



પ્રકરણ ૧૬મું—ઈશ્વરી ઔષધ-આનંદીપણું.

"આનંદીપણું એ ઇશ્વરી ઔષધ છે. પ્રત્યેક જણે તેમાં સ્નાન કરવું જોઇએ. અત્યંત ચિંતા, ઉદાસી, વ્યગ્રતા વગેરે જીવનનો સર્વ કાટ આનંદીપણાના તેલથી દૂર કરવો જોઈએ." —ઑલિવર વેન્ડેલ હોમ્સ.

"સુખનીજ વાત કરો. જગત એટલું શોકાતુર છે કે તેને તમારા દુઃખની જરૂર નથી."

કૅલિફૉર્નિયાની એક સ્ત્રી કે જે અત્યંત દિલગીરીને લીધે નિરાશા, અનિદ્રા આદિ દુઃખોનો ભોગ થઇ પડી હતી તેણે પોતાના જીવનને ભારે બોજારૂપ બનાવનારી ઉદાસીનો ત્યાગ કરવાનો નિશ્ચય કર્યો. તેણે એવો નિયમ ચાલુ કર્યો કે હસવાનો પ્રસંગ આવે કે ન આવે તો પણ તેણે દિવસમાં નિદાન ત્રણ વાર તો હસવુંજ. આ નિયમાનુસાર તેણે જરા પણ કારણ મળતાં અટ્ટહાસ્ય કરવાની ટેવ પાડી. તે પોતાના ઓરડામાં જતી અને એકલી હસતી. અલ્પ સમયમાં તેને ઉત્તમ આરોગ્ય અને પ્રબળ ઉત્સાહ પ્રાપ્ત થયો અને તેના ગૃહમાં ઉલ્લાસ અને આનંદનું સામ્રાજ્ય પ્રસરી રહ્યું.

હાસ્યમાં, આનંદીપણામાં, નિરંતર નિરંકુશ ઉલ્લાસ પ્રદર્શિત કરવામાં રોગ નિવૃત્ત કરવાની કેટલી શક્તિ રહેલી છે તે જો માત્ર લોકો જાણતા હો યતો વૈદ્યોનો અર્ધ ભાગ કામધંધા વિનાનોથઇ પડે.

ભોજન સમયે હાસ્યના જેવો બીજો કોઇ પણ સ્વાદિષ્ટ પદાર્થ

નથી, એમ લાયકર્ગસને લાગવાથી શું તેણે સ્પાર્ટન ભોજનગૃહોમાં હાસ્યના દેવની પ્રતિષ્ઠા કરી ન હતી?

હાસ્ય એ નિ:શંક પ્રકૃતિનાં મહાનમાં મહાન ઔષધો પૈકીનું એક છે; તે અવ્યવસ્થિત શક્તિઓ અને ક્રિયાઓને સુવ્યવસ્થિત કરે છે; તે માનસિક સાંધાઓમાં તેલ પૂરે છે અને એક ને એક પ્રકારના સખ્ત કામ દ્વારા ઉત્પન્ન થતા સંઘર્ષણને અટકાવે છે. તે આપણને મળેલી જીવનસંરક્ષક, આરોગ્યદાયક, આનંદદાયક, સફળતાદાયક દૈવી બક્ષિસ છે.

હાસ્ય એ પવનથી ભરેલા ઉશીકાની પેઠે તમને જીવનના રાજમાર્ગના ઢેકા અને સખ્ત સ્થાનો ઉપર આરામ આપે છે. હાસ્ય હમેશાં આરોગ્યદાયક હોય છે. તે પ્રત્યેક અસ્વાભાવિક સ્થિતિને સ્વાભાવિક બનાવે છે. તે હૃદય-વેદનાઓ તથા જીવનના આઘાતોની ઔષધ છે. તે આપણું આયુષ્ય વધારે છે. જે લોકો સારી પેઠે હસીને શારીરિક તથા માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવે છે તેઓ, જીવનને અનંત ગંભીર વસ્તુ ધારનારાઓના કરતાં અધિક આયુષ્ય ભોગવે એવો સંભવ હોય છે.

આપણે સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં આવીએ એટલા માટે આપણામાં રહેલાં સ્વાભાવિક હાસ્યપ્રિય બળો છૂટાં થવાં જોઇએ. હાસ્ય એ એક પ્રકારનો વ્યાયામ છે, જે તેમને છૂટાં કરે છે અને માણસોને ઉદાસીનતામાંથી બચાવે છે.

કોઇક સ્થળે મેં એક એવા માણસની વાત વાંચી છે કે જેના હસવાના અવયવો એટલા શિથિલ થઇ ગયા હતા કે તેનું હાસ્ય કબરમાંથી નીકળતા અવાજ જેવું લાગતું હતું. હાલના શહેરી માણસોનું જીવન પણ એટલું બધું ગંભીર બની ગયું છે કે જેને લીધે ઘણા માણસો પોતાની હસવાની શક્તિ ગુમાવી દે છે. તેઓ બળાત્કારે થોડુંક

મસાણિયું સ્મિત કરે છે, પરંતુ અંતઃકરણપૂર્વક સમગ્ર શરીરને હચમચાવી નાખે એવું હાસ્ય કરવું, એ તેમને માટે લગભગ અશક્ય હોય છે. તેઓ એટલી ગંભીરતાથી પૈસાની પાછળ પડેલા હોય છે, તેમનું જીવન એટલું પ્રવૃત્તિશાળી હોય છે, તેઓ યોજનાઓ ઘડવામાં એટલા બધા નિમગ્ન થઇ ગયેલા હોય છે કે તેમને હસવા માટે સમય મળતો નથી. હસવાની ટેવમાં કેટલી રોગનિવારક શક્તિ રહેલી છે, તે મગજમાંથી જાળાં કેવી રીતે બહાર કાઢી નાખે છે, ચિંતા, વ્યગ્રતા અને ધંધાના દબાણના કાંટાઓને તે કેવી રીતે દૂર કરે છે, મનમાંથી કંટાળો કેવી રીતે દૂર કરે છે, સંઘર્ષણને કેવી રીતે નિવૃત્ત કરે છે અને જીવનને કિંમતી બનાવવામાં કેવી સહાય કરે છે તે તેઓ જાણતા નથી. જે લોકોની હસવાની શક્તિ જતી રહી છે તેમને હું કહું છું કે તમારા ઓરડામાં ભરાઇ હસવાનો અભ્યાસ પાડો. અકડી ગયેલા સ્નાયુઓ પુનઃ સક્રિય બને એટલા માટે તમારાં ચિત્રો, રાચરચીલાં, દર્પણ કે કોઇ પણ વસ્તુ જોઇને વારંવાર જરૂર હસ્યા કરો.

લિંકન પોતાના ટેબલના એક ખૂણામાં છેલ્લામાં છેલ્લા રમૂજી પુસ્તકની એક પ્રત રાખતો અને જ્યારે તે થાકતો, કંટાળતો અથવા હતાશ થતો ત્યારે તે ઉત્સાહિત થવાને માટે તે પુસ્તક કાઢીને એકાદ પ્રકરણ વાંચતો. રમુજ સારી બુદ્ધિયુક્ત હો કે સર્વથા મૂર્ખતાભરેલી હો, પરંતુ જો તે હાસ્ય ઉત્પન્ન કરતી હોય અને માણસોને આનંદ આપતી હોય તો તે દૈવી બક્ષિસ છે.

હાસ્ય એ સફળ કારકીર્દિનું એક અતિ મહત્ત્વનું અંગ છે. જેઓ સફળતા પ્રાપ્ત કરી શક્યા હોત એવા ઘણા માણસો આજે જીવનને અત્યંત ગંભીર ગણવાને લીધેજ નિષ્ફળતાની સમાધિમાં ઉંઘે છે; કેમકે તેમણે પોતાની આસપાસનું વાતાવરણ વિષમય અને વ્યાધિમય બનાવી દીધું છે અને પોતાની શક્તિઓને શિથિલ બનાવી દીધી છે.

લેાકેાને–ખાસ કરીને પેાતાને અજીર્ણનેા રેાગ છે એવેા ભય રાખનારી નાજુક સ્ત્રીએાને–આપણે ઘણીવાર એમ કહેતાં સાંભળીએ છીએ કે તેએા રાત્રે ભેાજન કરવા અથવા મેજબાની ઉડાવવા જાય, સર્વ પ્રકારની ભિન્નભિન્ન વસ્તુએા પેટ ભરીને ખાય અને તેમને પાછળથી કેાઇ પ્રકારની અસ્વસ્થતા ન થાય એ બનીજ કેમ શકે તે તેએા સમજી શકતી નથી.

તેએા જાણતી નથી કે મનેાવૃત્તિના ફેરફારને લીધે એમ બને છે. તેમનેા વખત સારી રીતે વ્યતીત થયેા છે; તેમણે આનંદનેા ઉપભેાગ લીધેા છે. આનંદજનક વાર્તાલાપ, અટ્ટહાસ્ય ઉત્પન્ન કરનારી મશ્કરીએા, ઉલ્લાસમય, આનંદમય પરિસ્થિતિથી તેમની મનેાવૃત્તિ સંપૂર્ણતઃ પરિવર્તિત થઇ ગઇ અને આ સ્થિતિ તેમની પાચનક્રિયા અને શરીરના બીજા પ્રત્યેક ભાગમાં પ્રતિબિંબિત થઇ; કારણકે હાસ્ય અને આનંદ એ અજીર્ણના પરમ શત્રુ છે. અજીર્ણથી પીડાતા માણસના મનને તેના વ્યાધિથી પરાવૃત્ત કરનાર કેાઇ પણ વસ્તુ તેની પાચનક્રિયાને સુધારે છે. ઉક્ત સ્ત્રીએા જ્યારે પેાતાના ઘરમાં પેાતાની પ્રકૃતિ વિષે ચિંતા કર્યા કરતી હતી અને અન્નના પ્રત્યેક ગ્રાસની સાથે થેાડેા અજીર્ણનેા રેાગ પણ પ્રાશન કરતી હતી ત્યારે અલબત્ત તેએા પેાતાનેા ખેારાક પચાવી શકતી ન હતી. પરંતુ જ્યારે તેએા પેાતાનેા સમય આનંદમાં વ્યતીત કરતી ત્યારે તેએા પેાતાનું દુઃખ વિસરી જતી અને પાછળથી જ્યારે તેમને પ્રતીત થતું કે જમતાં તેમને આનંદ મળ્યેા છે અને કાંઇ ઇજા થઇ નથી ત્યારે તેએા આશ્ચર્યચકિત થઇ જતી. આ સર્વ માનસિક ક્રિયા છે.

તમારા ગૃહમાં હાસ્ય અને ગમ્મતનેા ઉપાય દાખલ કરેા. દવાએાને ફેંકી દેા અને વૈદ્યોને પૈસા આપતા અટકેા.

ડૅા૦ સૅન્ડર્સન જણાવે છે કે "ઘણી દવાએાના સંબંધમાં બને છે

તેમ આનંદીપણાની રોગનિવારક શક્તિ એ શિરાસમૂહોને આપવામાં આવતું કૃત્રિમ પ્રોત્સાહન નથી, અને તેથી પ્રતિક્રિયા થઇ અધિક હાનિ થતી નથી; પરંતુ આનંદીપણું શરીરને સ્વાભાવિકરીતે ખરૂં ચૈતન્ય અર્પે છે અને તેવી અસર શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં પહોંચે છે. તે આંખને સતેજ બનાવે છે, વદનને આરક્ત બનાવે છે, પગમાં ચપલતા આણે છે અને જીવન ટકાવનાર સમસ્ત આંતરિક બળમાં વૃદ્ધિ કરે છે. રુધિરાભિસરણ વધારે છૂટથી થાય છે, શિરાસમૂહોમાં પ્રાણવાયુનો સંચાર થાય છે, આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે અને રોગનો નાશ થાય છે."

આનંદીપણાની સાથે સ્પર્ધા કરી શકે એવી કોઇ પણ ઔષધિ નથી. **આનંદી, ઉત્સાહી, હસમુખો વૈદ્ય સમસ્ત ઔષધો કરતાં વિશેષ કિંમતી છે.** ખાસ કરીને દર્દી જ્યારે ભયભીત બની ગયો હોય ત્યારે વૈદ્યના આગમનથી કેવો ચમત્કાર બનેલો ઘણીવાર આપણે જોઇએ છીએ! તે ધીરજ આપે છે અને શ્રદ્ધાપૂર્વક સ્મિત કરે છે તેથી દર્દીની ઉદાસી અને નિરાશા પલાયન કરી જાય છે અને ઘણીવાર તેના માનસિક પ્રોત્સાહન અને ઉત્તેજનથી સખ્ત વેદના પણ નિવૃત્ત થઇ જાય છે.

દર્દી આશાના એક કિરણને માટે કેટલી આતુરતાથી વૈદ્યનું મુખ નિહાળે છે!

એક પ્રોત્સાહક દૃષ્ટિપાત જેવો ચમત્કાર કરે છે તેવો ચમત્કાર કોઈ પણ ઔષધ કરી શકતું નથી.

મારા એક મિત્રને આ વાતનું સ્મરણ છે કે જ્યારે તે બાલ્યાવસ્થામાં હતો ત્યારે તેના કુટુંબનો વૃદ્ધ વૈદ્ય વારંવાર તેને ઘેર આવતો. તે વૈદ્ય એટલો આનંદી, સુપ્રસન્ન અને હસમુખો હતો, તેના પ્રત્યેક છિદ્રમાંથી એટલો ઉલ્લાસ વહેતો હતો કે ઉક્ત કુટુંબનાં માણસોને

બિમાર પડતાં સંપૂર્ણ લજ્જા ઉત્પન્ન થતી હતી. તેઓ એમ ધારીને લજ્જિત થતાં હતાં કે **આ શરીરરૂપી ઇશ્વરનું કાર્ય કે જે સંપૂર્ણ હોય છે તેને, આપણે નાલાયક હોઇએ તોજ થીગડાં મારવાની જરૂર પડે છે.**

ઉક્ત મિત્ર જણાવે છે કે "વૈદ્યરાજ ઘરમાં પ્રવેશ કરતા કે તરતજ તેનું સમગ્ર વાતાવરણ પરિવર્તિત થઇ જતું જણાતું. શિયાળાના શીતળ દિવસે સગડી સમક્ષ તેઓ પોતાના હાથ ચોળતા ચોળતા ઓરડાઓમાં જેનો રણકાર વાગી રહે એવું જે અટ્ટહાસ્ય કરતા તેથી અને તેમની કેવળ હાજરીથી અમને ગોળીઓ કે પ્રવાહી દવા કરતાં વિશેષ લાભ થતો. કોઇક પ્રકારે, તેમને તેડું મોકલ્યા પછી તેઓ હમણાં આવશે એવા વિચાર માત્રથી પણ અમારાં દુઃખો પલાયન કરી જતાં જણાતાં!"

બોસ્ટનના સૌથી વિશેષ સફળ વૈદ્યો પૈકીનો એક વૈદ્ય પોતાના ગ્રાહકોને બહુ થોડી દવા આપે છે. તેનું આનંદી વદન અને આનંદી સ્વભાવજ દરદીના દુઃખનું જોર ઓછું કરી નાખે છે. તે નિરાશાના સ્થાનમાં આશા, અશ્રદ્ધાના સ્થાનમાં શ્રદ્ધા અને ઉદાસીનતા સ્થાનમાં ઉલ્લાસ સ્થાપિત કરે છે; જેથી દર્દીને તેની હાજરીથીજ દૃઢ પ્રોત્સાહન મળી જાય છે અને તેઓ સાજા થવાનો વિશેષ મજબૂત નિશ્ચય કરે છે.

ઘણા માણસો આનંદી બનવાની ટેવ નહિ પાડવાથી શુષ્ક, બળેલા, અરસિક અને અસ્વાભાવિક બની જાય છે. આનંદી થવાની ટેવ–પ્રત્યેક સ્થળે આનંદ અને ઉલ્લાસ ફેલાવવાની ટેવ–હસમુખા બનવાની ટેવ–નો વિકાસ કરવાથી આપણને જેટલું ચૈતન્ય, આરોગ્ય અને સુખ પ્રાપ્ત થાય છે તેટલું કોઇ પણ વસ્તુથી પ્રાપ્ત થતું નથી.

અમેરિકાનાં સર્વ હાસ્યાત્મક ગાયનગૃહોને અને રમતગમતનાં

બીજાં સ્થાનોને જે નિરંતર અધિકાધિક સફળતા પ્રાપ્ત થતી જાય છે તે માનવવ્યવસ્થામાં રમતગમતની કેટલી પ્રચંડ જરૂર છે એ દર્શાવે છે. ઘણા લોકો જાણતા નથી કે આ જરૂર કોઇ પણ પ્રકારે પૂરી પાડવી જોઇએ, અન્યથા મનુષ્યનું ચારિત્ર્ય સંકુચિત અને દોષિત બની જાય છે*

ખરેખરૂં રમુજી નાટક જોયા પછી તમારી શારીરિક અને માનસિક રચનામાં કેટલો સંપૂર્ણ વિપ્લવ થઇ જાય છે! તમે થાક, કંટાળો, શ્રમ અને નિરાશાવાળી સ્થિતિમાં નાટક જોવા જાઓ છો; તમારી સમસ્ત માનસિક શક્તિઓ પ્રતિબદ્ધ હોય છે; તમે સ્પષ્ટ રીતે વિચાર કરી શકતા નથી; પરંતુ જ્યારે તમે ઘેર આવો છો ત્યારે તમે સંપૂર્ણતઃ નવીન પ્રાણી બની ગયેલા હો છો!

દિવસે ગુંચવણકારક, વ્યાકુળતાજનક, સખ્ત કામ કર્યા પછી એક વ્યાપારી જ્યારે પાછો ઘેર આવે ત્યારે તેને પણ આવો અનુભવ મળી શકે. તે બાળકો સાથે નાચકૂદ અને રમતગમત કરે, કુટુંબીજનો અને મિત્રોની સાથે આનંદમાં સાયંકાળ વ્યતીત કરે, વાર્તાઓ કહે અને ઠઠ્ઠામશ્કરી કરે, તેથી તેના શ્રમિત જ્ઞાનતંતુઓને વિશ્રાંતિ મળે છે અને તે પુનઃ પોતાની સ્વાભાવિક સ્થિતિને પ્રાપ્ત થાય છે.

આખી રાત પ્રગાઢ નિદ્રા લેવાથી મને જેટલી શાંતિ મળી છે તેટલીજ શાંતિ મને સારી રીતે હસવાથી, નિર્દોષ વાર્તાઓ અને મશ્કરીઓ સાંભળવાથી અને મિત્રોની સાથે આનંદમાં સાયંકાળ

* મુંબઈ, અમદાવાદ, ઇ૦ જેવાં મોટાં શહેરોમાં નિર્દોષ હાસ્ય ઉપજાવવાનાજ ઉદ્દેશવાળાં તેમજ ઉમદા ભાવ અને આલાપથી ભરપૂર સંગીત કરવાવાળાં હાસ્યગૃહો અને ગાયનગૃહોની કેટલી બધી તક છે? ! વ્યાપારને ખાતર પણ આ કાર્ય કરનારા નિકળી આવે તો ઠીક પૈસા મેળવે.—સંપાદક.

વ્યતીત કરવાથી પ્રાપ્ત થઇ છે; અને હું આવા પ્રસંગોને નાની પણ બહુ અગત્યની રજાઓ ગણું છું.

મનુષ્યને નવીન બનાવનારી, તેના મગજમાંથી નિરાશાનાં જાળાં દૂર કરનારી અને ભય, ચિંતા તથા વ્યગ્રતાને હાંકી કાઢનારી કોઇ પણ વસ્તુ વ્યવહારતઃ કિંમતી છે.

આપણે રમુજ અને હાસ્યને ક્ષણિક વસ્તુઓ ગણવી ન જોઇએ, પરંતુ આપણા સમગ્ર ચારિત્ર્ય ઉપર દૃઢ, શાશ્વત, શુદ્ધિકારક અસર કરનારી વસ્તુ ગણવી જોઇએ.

રમતગમત એ આપણા દૈનિક કાર્યક્રમનું એક અંગ શા માટે ન બનવું જોઇએ? આપણી મહાન જીવનયોજનામાં તેનો પ્રવેશ શા માટે ન થવો જોઇએ? આપણે નિર્વાહ માટે કામ કરવાનું હોય તે માટે આપણે ગંભીર અને ઉદાસ શા માટે થવું જોઇએ?

જે વસ્તુઓ આપણને ગમ્મત અને આનંદ આપે છે તેમાં બોધ અને શુદ્ધિકરણ શક્તિ રહેલી હોય છે. ગમ્મતથી કદિ કોઇ પણ માણસ ભ્રષ્ટ થયો નથી, પરંતુ માણસો તેનાથી સુધર્યા છે. ગમ્મત **એ મનુષ્યની સંપૂર્ણતાને માટે રોટલીના જેટલોજ આવશ્યક ખોરાક છે.**

આપણા મહાન રમુજી લેખકોએ જગતમાંથી ચિંતા અને દિલગીરી હાંકી કાઢવામાં, બોજાઓ ઓછા કરવામાં, કંટાળાભરેલાં કામોમાંથી કંટાળો દૂર કરવામાં અને નિરાશ અને ઉદાસ માણસોને આનંદિત કરવામાં મદદ કરીને જગતનું કેટલું કલ્યાણ કર્યું છે તેની ગણત્રી કોણ કરી શકે એમ છે?

હાસ્યાત્મક લેખોના એક પ્રસિદ્ધ લેખકને એક સ્ત્રી તરફથી એક પત્ર મળ્યો હતો, તેમાં તેણે જણાવ્યું હતું કે 'આપના એક હાસ્યાત્મક કાવ્યે મારૂં જીવન બચાવ્યું છે!'

દુઃખી આત્માઓને શાંતિ આપનાર, દિલગીર—શોકાતુર હૃદયો પરથી શોકનો બોજો ઉઠાવી લેનાર કોઇ પણ માણસે સંસ્કૃતિના કોઇ પણ વિધાતાના જેટલુંજ માનવજાતિનું કલ્યાણ કર્યું છે.

આનંદ અને હાસ્યની શરીર અને મનને લાભ કરનારી વસ્તુ તરીકેની પુર્ણ કિંમત ઘણા થોડા માણુસો જાણે છે. એક મહાન ફ્રેંચ શસ્ત્રવૈદ્ય જણાવે છે કે આપણે બાળકોને હસવાની ટેવ પાડતાં શીખવવું જોઇએ. તે કહે છે કે "તમારા બાળકને આનંદિત થવાને અને મોટેથી હસવાને ઉત્તેજિત કરો. સારી રીતે હસવાથી છાતી અને ફેફસાં વિશાળ થાય છે અને લોહી જોરથી ફરે છે. સ્હેજ ખીખી કરવાનું નહિ પરંતુ આખા ઘરમાં ગાજી રહે એવું ભારે અટ્ટહાસ્ય કરવાનું કહેો."

આપણે જાણીએ છીએ કે આપણે માટે વ્યાપારી સિદ્ધાંતોનું શિક્ષણ લેવું, આપણી અમુક શક્તિઓને વિશિષ્ટ પ્રકારનું શિક્ષણ આપવું પરમ આવશ્યક છે, પરંતુ આનંદી થવાની ટેવ કેળવવાની જરૂર છે એમ આપણે ધારતા જણાતા નથી. છતાં **બાળકને માટે આનંદી થવાની ટેવ પાડવી જેટલી આવશ્યક છે તેટલો વિદ્યાભ્યાસ પણ આવશ્યક નથી.** મનને આનંદી થવાનું શિક્ષણ આપવું એ જીવન માટેની તૈયારીનું પ્રથમ આવશ્યક અંગ છે.

બુલબુલ પક્ષી જેટલી સ્વતંત્રતા અને છૂટથી પોતાનું સુમધુર ગાયન ગાઇ બીડને આનંદમય બનાવી દે છે તેટલી સ્વતંત્રતા અને છૂટથી પોતાની આંતરિક પ્રસન્નતા અને આનંદ પોતાની આસપાસ ફેલાવવાનું શિક્ષણ બાળકને આપવું, એ આપણું તેના પ્રત્યેનું પ્રથમ કર્ત્તવ્ય છે. બાળકનો ગમ્મતપ્રિય સ્વભાવ દાબી દેવાથી તેની માનસિક અને નૈતિક શક્તિઓ દબાઇ જાય છે. બાળકને જો હમેશાં ગમ્મત કરતાં અટકાવવામાં આવે તો થોડા સમય પછી તેના હૃદય-

માંથી આનંદ નષ્ટ થઇ જશે. બાળકો પોતાની સ્વાભાવિકતા ગુમાવી દે અને તેઓ નાના ડોસા ડોસીઓ બની જાય ત્યાં સુધી તેમને નિરંતર આ કે પેલું કામ નહિ કરવાને જે માતાઓ સાવચેત કરે છે અને તેમને હસવાની કે ઘોંઘાટ કરવાની ના પાડે છે તેઓ પોતે કેટલી હાનિ કરે છે તે જાણતી નથી.

એક મહાન લેખક જણાવે છે કે "હર્ષરહિત બાળકો કદિપણુ મહત્તા પ્રાપ્ત કરશે નહિ. મોર વિનાનાં વૃક્ષો કદિપણુ ફળ ધારણ કરશે નહિ." તરુણો રમતગમત કરવાની અને આનંદિત થવાની અદમનીય ઇચ્છા ધરાવે છે અને આ ઇચ્છા જો ઘરમાં સંપૂર્ણ રીતે પાર પાડવામાં આવે તો પુત્ર પુત્રીને પિતૃગૃહમાં રાખવાં બહુ કઠિન થઇ પડે નહિ. હું હમેશાં એવો અભિપ્રાય ધરાવું છું કે જ્યારે પિતા અથવા બાળકો રાત્રે ઘર બહાર નીકળી જવાને અને જ્યાં તેમનો વખત આનંદમાં વ્યતીત થાય એવા કોઇક સ્થળે જવાને અત્યંત આતુર હોય છે ત્યારે ઘરમાં કાંઇક દોષ અવશ્ય હોય છે. સુખી અને આનંદી ઘર એ બાળક અને પુરુષને પકડી રાખનારૂં પ્રબળ લોહચુંબક છે. તેના પવિત્ર સ્મરણથી ઘણા માણસો પોતાનું સ્વમાન ગુમાવતાં અને અપરાધ કરતાં બચ્યા છે.

ગમ્મત એ તમારાં સંતાનોને માટે તેમજ તમારી જાતને માટે જગતમાં સસ્તામાં સસ્તું અને ઉત્તમોત્તમ ઔષધ છે. તમારાં બાળકોને એ ઔષધ ખુબ પાઓ; એ ઔષધ વૈદ્યોની ફી બચાવશે એટલુંજ નહિ, પરંતુ તમારાં બાળકોને અધિક સુખી કરવામાં સહાયભૂત થશે અને તેમની જીવનસાફલ્યની સંધિઓ પણ વધારશે. જો સમસ્ત **બાળકોની બાલ્યાવસ્થા સુખમાં વ્યતીત થાય તો આપણને જેટલાં કારાગૃહો, દિવાનાશાળાઓ અને સદાવ્રતોની જરૂર પડે છે તેના અર્ધા ભાગની પણ જરૂર પડે નહિ.**

રમવાની પ્રેરણા–ગમ્મત કરવાની ઇચ્છા–બાળકમાં અત્યંત પ્રબળ

હોય છે, એજ દર્શાવે છે કે તેને રમવાની બહુ જરૂર હોય છે અને તેની એ વૃત્તિને દાબી દેવામાં આવે તો તેનું જીવન શુષ્ક બની જાય છે.

નાના છોડને જેમ ફળદ્રુપ ભૂમિ અને સૂર્યપ્રકાશ આવશ્યક હોય છે તેમ બાળકને ઉલ્લાસ, હર્ષ, આનંદ આવશ્યક હોય છે. બાલ્યકાળ જો સારી સ્થિતિમાં વ્યતીત ન થાય તો છોડ સંકુચિત બની જાય છે અને ચીમળાઇ જાય છે અને પાછળથી સુધરી શકતા નથી. છોડ જો બાલ્યકાળમાં સારા હોય તોજ તે પાછળથી પણ સારા થાય છે, નહિતો તે પાછળથી સારા થતા નથી; અને મનુષ્યરૂપી છોડના સંબંધમાં પણ તેમજ બને છે. જે માણસ બાલ્યાવસ્થામાં બુભુક્ષિત અને સંકુચિત હોય છે તે પુખ્તાવસ્થામાં પણ તેવોજ રહે છે. મંદ, શિથિલ, સંકુચિત પરિસ્થિતિમાં જે શક્તિઓ, સાધનો અને બળો સુષુપ્ત રહે છે તે આનંદમય, હર્ષમય, ઉલ્લાસમય પરિસ્થિતિમાં વિકસિત થાય છે.

બાલ્યાવસ્થામાં આનંદનો સ્પર્શ નહિ થવાથી, બાલ્યકાળમાં કદિપણ આનંદનો વિકાસ નહિ થવાથી કેટલાં બધાં જીવનો રણના જેવાં ઉજ્જડ, શુષ્ક અને અરસિક બની ગયાં છે! બાલ્યાવસ્થામાં તેમને દાબી દેવામાં આવ્યાં હતાં અને તેમાંથી સર્વ મધુરતા અને રસ કાઢી નાંખવામાં આવ્યાં હતાં.

પ્રત્યેક સ્થળે આપણે એવાં સ્ત્રી પુરુષો જોઇએ છીએ કે જે, તેમની બાલ્યાવસ્થા રમતગમત વિના પસાર થયેલી હોવાથી અસંતુષ્ટ અને દુઃખી હોય છે. કુમળી સાટી જ્યારે અંતે કઠિન બને છે ત્યારે તે આનંદમય પરિસ્થિતિથી પ્રસન્ન થવાને અશક્ત હોય છે.

આનંદકારક રમતગમતોની માનસિક શક્તિઓ ઉપર બહુ ઉંડી અસર થાય છે. તેનાથી તેઓ સતેજ અને વિકસિત થાય છે. તેનાથી આપણી હિંમત કેવી દ્રઢીભૂત થાય છે, આપણો નિશ્ચય, આપણી

મહત્ત્વાકાંક્ષા કેવી દૃઢ થાય છે અને જીવન વિષેનો આપણો સમગ્ર વિચાર કેવો બદલાઇ જાય છે! રમતગમતમાંથી એક ગુપ્ત રસ નીકળતો જણાય છે, જે સમગ્ર શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે, સમસ્ત માનસિક શક્તિઓને સ્નાન કરાવે છે અને શ્રમિત મગજ અને સ્નાયૂઓમાંથી મલિનતા ધોઇ કાઢે છે. સારી, નિર્દોષ રમતગમતમાં રહેલી શુદ્ધિકારક, નવીન બળદાયક, યૈાવનદાયક શક્તિનો આપણને સર્વને અનુભવ મળેલો છે.

ઘણા માણુસો જીવનની પ્રતિકૂળ, દુઃખદાયક, હતભાગી વસ્તુઓ વિષે વિચાર કરીને આનંદ અથવા સુખ જેવી કોઇ પણ વસ્તુને અશક્ય બનાવી મૂકે છે. તેઓ હમેશાં વસ્તુઓની ખરાબ, વક્ર, ખોટી બાજુજ જુએ છે.

હું એક વાર એક ધર્માચાર્યના ઘરમાં રહ્યો હતો. ત્યાં મહિનાઓ દરમ્યાન મેં ભાગ્યેજ કોઇ વ્યક્તિને હસતાં જોઈ હતી! ગંભીર, નિઃશબ્દ અને ઉદાસ રહેવું એ તે ઘરનાં માણુસોના ધર્મનું એક અંગ જણાતું હતું! તેઓ આ જગતને ઝાઝું ઉપયોગી ગણુતાં ન હતાં; તેઓ પરલોકને માટે જીવતાં જણાતાં હતાં! અને જ્યારે જ્યારે ધર્માચાર્ય મને હસતો સાંભળતો ત્યારે ત્યારે તે મને સ્મરણુ કરાવતો કે ‘ તમારે તમારા ઉત્તર જીવનનો વિચાર કરવો જોઇએ અને કોઇ પણ ક્ષણે આવી પહોંચનાર મૃત્યુને માટે તૈયારી કરવી જોઇએ!’ આ પ્રમાણે એ ઠેકાણે હાસ્યને ઉચ્છૃંખલતા અને સંસારપ્રિયતાનું ચિન્હ ગણુવામાં આવતું; અને ઘરમાં રમતને તો એક ક્ષણુ પણુ સહન કરવામાં આવતી નહિ!

ઉદાસી—ગંભીરતા—ને પૂર્વે અધ્યાત્મજ્ઞાનનું લક્ષણુ ગણુવામાં આવતું, પરંતુ હવે તે ભ્રષ્ટ મગજનું ચિન્હ ગણાય છે. તેમાં બિલકુલ ધાર્મિકતા રહેલી નથી. સત્ય ધર્મ તો આશા, ઉત્સાહ, ઉલ્લાસ અને આનંદથી ભરેલો હોય છે; તે હર્ષ, પ્રસન્નતા અને સુંદરતાથી યુક્ત હોય

છે. ભ્રષ્ટતા, અસ્વસ્થતા અને ઉદાસીમાં ધર્મ રહેલો નથી. ક્રાઇસ્ટે જે ધર્મનો ઉપદેશ કર્યો હતો તે ઉત્સાહ અને સૌંદર્યથી યુક્ત હતો. સૂર્ય-પ્રકાશ, ક્ષેત્રનાં પુષ્પો, વાતાવરણનાં પક્ષીઓ, ડુંગરો, ખીણો, વૃક્ષો, પર્વતો, ઝરાઓ–સમસ્ત સુંદર પદાર્થો–તેના બોધમાં હતા. તેમાં કોઇ પ્રકારની જડ, શુષ્ક ધાર્મિકતા ન હતી. તે આનંદમય ખ્રિસ્તી ધર્મ હતો.

આનંદીપણું એ જગતના મહાન ચમત્કારકર્તાઓ પૈકીનો એક છે. તે મનુષ્યને સાંગોપાંગ સંપૂર્ણ બનાવે છે; તેની શક્તિને બમણી અને ત્રણગણી વૃદ્ધિગત કરે છે અને તેના જીવનને નવીન અર્થ અર્પે છે. એક માણસ જ્યાં સુધી પોતાનું આનંદીપણું, પોતાનો ઉત્સાહ ગુમાવતો નથી ત્યાં સુધી તે નિષ્ફળ થતો નથી. જ્યારે પરિસ્થિતિ પ્રતિકૂળ હોય અને માર્ગ તિમિરમય તથા શંકાશીલ હોય ત્યારે નિરાશાઓની વચ્ચે જે માણસ પોતાનાથી બની શકતું ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરે છે, આનંદી વદન રાખે છે અને પ્રસન્નતા જાળવી રાખે છે તે માણસને અવશ્ય સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

"હું જ્યાં સુધી પાછો આવું ત્યાં સુધી હસ્યા કરો." એમ કહીને એક પ્રસિદ્ધ ધર્માચાર્ય વિદાય લેતો. સર્વને માટે વિદાય લેતી વખત વાપરવાનું આ બહુ સારૂં વાક્ય છે.





પ્રકરણ ૧૭ મું—સૂર્યઘટિકાનો મુદ્રાલેખ.

એક સુપ્રસિદ્ધ સૂર્યઘટિકાપર આ વાક્ય લખેલું છે: "હું સૂર્ય-પ્રકાશના કલાકો શિવાય કશાની નોંધ લેતી નથી." આ વાક્યને પોતાનો મુદ્રાલેખ બનાવવાથી પ્રત્યેક માનવજીવન સુંદર બની જશે.

જો આપણે માત્ર પ્રત્યેક અસુખકર વસ્તુને, પ્રત્યેક કટુ અને દુઃખદાયક સ્મરણ કરાવનાર વસ્તુને, પ્રત્યેક નિરાશા અને ઉદાસીજનક વિચારને હમેશને માટે આપણા સ્મરણપટમાંથી ભૂંસી નાખતાં શીખી શકીએ તો એ કેવું મહાન કાર્ય થઇ પડે! જો આપણે માત્ર આપણા મનને સુંદર, ઉત્તેજક અને પ્રોત્સાહક વિચારોથી પરિપૂર્ણ રાખી શકીએ તો આપણા જીવનની કાર્યશકિત ઘણી વધી જાય.

શું કેટલાક માણસોની શારીરિક રચના એવી હતભાગી નથી હોતી કે તેઓ સુખકર, આનંદદાયક વસ્તુઓનું સ્મરણ કરવાને અશક્ત હોય છે? તમે જ્યારે તેમને મળો ત્યારે તેઓ હમેશાં તમને કોઇક શોકજનક વાત કહે છે; તેમનાપર ગુજરેલી કે અવશ્ય ગુજરવાની કોઇક આપત્તિની વાત તેઓ કરે છે. તેઓ જે અકસ્માતો, મૃત્યુના મુખમાંથી થયેલા બચાવો, હાનિઓ અને દુઃખોમાંથી પસાર થયા હોય તેની વાત તેઓ તમને કરે છે. તેઓ આનંદમય દિવસો અને સુખકારક અનુભવોની વાત ક્વચિત જ કરે છે. તેઓ પ્રતિકૂળ, ખરાબ અને અસ્વાસ્થ્યકર વસ્તુઓનુંજ સ્મરણ કરે છે. દુઃખમય

મય દિવસો તેમનાં મગજપર એવી છાપ પાડે છે કે તેઓ સર્વ કાળ દુઃખમયજ હોય છે એમ ધારતા જણાય છે.

કેટલાક માણસો આથી જુદુંજ કરે છે. તેઓ હમેશાં પોતાના જીવનની સારી વસ્તુઓ અને સારા સમય અને સારા અનુભવોનીજ વાતો કરે છે. મારા પરિચયના આ કોટિના કેટલાક માણસોપર સર્વ પ્રકારની આપત્તિઓ, હાનિઓ અને દિલગીરીઓ આવી પડી છે, છતાં તેઓ તે વિષે એટલી થોડીવાર બોલે છે કે તમે એમ ધારો કે તેમણે પોતાના જીવનમાં સદ્ભાગ્ય સિવાય કશું ભોગવ્યુંજ નથી, કદિ તેમના કોઇ શત્રુ થયાજ નથી અને સર્વ માણસો તેમના પ્રત્યે માયાપૂર્વક વર્ત્યા છે. આવા માણસો આપણને આકર્ષિત કરે છે; આપણે તેમને ચાહીએ છીએ.

અન્યની આગળ આનંદમય વાતોજ કરવાની ટેવ એ મનમાં નિરંતર ઉદાર, પ્રેમમય અને આનંદી વિચારો ધારણ કરવાનું પરિણામ છે; અને મગજ તિમિરમય વિચારોજ ગ્રહણ કરે અને જીવનમાં માત્ર અંધકારજ ફેલાવે ત્યાં સુધી સખ્ત, અનુદાર, માયારહિત વિચારો ધારણ કરવાથી મનુષ્ય ઉદાસ, સખ્ત હૃદય અને સંકુચિત મનનો બની જાય છે.

કેટલાક માણસોનાં મન પ્રકીર્ણ વસ્તુઓની દુકાન જેવાં હોય છે. તેઓ સારી વસ્તુઓ પણ રાખે છે અને કચરો પણ ઘણો રાખે છે. તેમાં કાંઇ વ્યવસ્થા કે નિયમ હોતો નથી. આવાં મનોમાં સારી, માઠી કે ઢંગધડા વિનાની સર્વ વસ્તુઓ હોય છે. કોઇ પણ વસ્તુને તેઓ કદાચ કોઇ સમયે તે ઉપયોગી થઇ પડે એવા વિચારથી ફેંકી દઇ શકતાં નથી; તેમની માનસિક વખારો સર્વ પ્રકારના કચરાથી ભરાઇ જાય છે. જો આ માણસો નિયમિત રીતે પોતાનાં મનમંદિરને સાફ કરતા હોય અને સઘળા કચરાને, સાશંક કિંમતની

સર્વ વસ્તુઓને ફેંકી દેતા હોય તથા શેષ વસ્તુઓને પદ્ધતિપૂર્વક ગોઠવતા હોય તો તેઓ કાંઇક મહત્તા પ્રાપ્ત કરી શકે; પરંતુ એક માણસનું મન જ્યારે ગોટાળા અને અવ્યવસ્થાથી ભરેલું હોય ત્યારે તે સારૂં કાર્ય શી રીતે કરી શકે ?"

માનસિક કચરાને દૂર કરો. અનાવશ્યક, નિરર્થક વસ્તુઓનો બોજો લઇને જીવન વ્યતીત કરો નહિ. પ્રત્યેક સ્થળે એવા માણસો આપણા જોવામાં આવે છે કે જેઓ કોઇ પણ વસ્તુનો ત્યાગ નહિ કરવાથી પ્રતિબદ્ધ થયેલા હોય છે અને મહાન અડચણ સહિત પ્રત્યેક કાર્ય કરે છે. તેઓ અત્યંત કાળજીવાળા દુકાનદારના જેવા હોય છે કે જે કોઈ પણ વસ્તુને, તે કદાચ ભવિષ્યમાં ઉપયોગી થઇ પડશે એવા વિચારથી કદિ પણ ફેંકી દેતા નથી અને પરિણામે જેનું કાતરિયું અને કાષ્ટગૃહ, સર્વ ખાનગી ઓરડાઓ અને ઘરના સર્વ ખૂણાઓ "को काले फलदायका:" થાય એવાજ કચરાથી ભરેલા હોય છે. સર્વ પ્રકારના કચરાને ફેંકી દેવાની ટેવ અમૂલ્ય છે. કોઇ વાર જરૂરજ પડે ત્યારે જેટલા પૈસાથી જે વસ્તુ મેળવી શકાય તેવી વસ્તુને વર્ષો સુધી સાચવી રાખીને જગ્યાનું રોકાણ, ચિંતન, ઇત્યાદિ રૂપે અનેકગણું ભાડું ભરવું એ ભૂલજ છે.

પ્રસંગોપાત એવા માણસો આપણા જોવામાં આવે છે કે જે સાર્વજનિક ગાડી જેવા હોય છે. હમણાં તેમાં તમને એકાદ સુંદર સચ્ચારિત્ર્યવાન પુરૂષ કે સ્ત્રી જણાય છે; થોડી વાર પછી તેમાં એકાદ મદ્યસેવક અથવા એકાદ દુરાચારી સ્ત્રી જોવામાં આવે છે. પર્યાયમાં કહીએ તો એકાદ ગાડીવાળો સર્વથી પ્રથમ મળી આવે તેજ ગ્રાહકને પકડી લે છે. તે સારો છે કે ખરાબ તેની તે દરકાર કરતો નથી. તેજ પ્રકારે ઉક્ત કોટિના માણસો વિચાર કે પસંદગી કર્યા વિનાજ સર્વ પ્રકારના સારા, માઠા કે ઢંગધડા વિનાના (જેવા પણ આવે

તેવા) વિચારોને ગ્રહણ કરી લે છે. તેમનાં મન વાદળી જેવાં હોય છે; તેમની નજીક આવનારી પ્રત્યેક વસ્તુને તેઓ શોષી લેતાં હોવાથી તેઓ શુદ્ધ, સ્વચ્છ અને હાનિકારક વિચારો, અસ્વાસ્થ્યકર વિચારો અથવા ભ્રષ્ટ અસરોથી મુક્ત થઈ શકતાં નથી.

પોતાના મનને નિયમિત બનાવવું અને તેમાંથી સમસ્ત હાનિકારક વિચારો–જીવનમાં સંઘર્ષણ અને અશાંતિ ઉત્પન્ન કરનાર, નિરાશા, સંકોચ અને તિમિર ઉત્પન્ન કરનાર વિચારો–દૂર કરવા એ ઉત્તમોત્તમ મનુષ્યનાં મહાનમાં મહાન કાર્યો પૈકીનું એક છે.

એક માણસનું મન જ્યારે દુઃખદ અથવા ખરાબ વિચારોથી આવૃત્ત થયેલું હોય ત્યારે તે સારૂં કામ કરી શકતો નથી. માનસિક આકાશ સ્વચ્છ હોવા સિવાય આપણે ઉત્સાહ, આનંદ, સ્પષ્ટતા અથવા શ્રેષ્ઠતાપૂર્વક માનસિક કાર્ય કરી શકતા નથી.

તમે અધિકમાં અધિક જેટલું કામ કરી શકો તેટલું કામ કરવાની તમારી ઇચ્છા હોય તો તમારા મનને આનંદ, સૌંદર્ય, સત્ય અને હર્ષમય તથા પ્રોત્સાહક વિચારોથી ભરેલું રાખો. તમને દુઃખી અને અશાંત બનાવનાર પ્રત્યેક વસ્તુ–તમારી સ્વતંત્રતાને સંકુચિત બનાવનાર, તમને ચિંતાતુર કરનાર પ્રત્યેક વસ્તુ–તમારો નાશ કરે તે પૂર્વે તમે તેમનો નાશ કરો.

નીચ, હલકી, ક્ષુદ્ર વસ્તુઓ ભરી રાખવાને માટે કંઇ આપણને મનમંદિર આપવામાં આવ્યું નથી. દેવોની પ્રતિષ્ઠા કરવાને માટે, ઉચ્ચ ઉદ્દેશો, મહાન લક્ષ્યો, ઉચ્ચ મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ ભરી રાખવાને માટેજ તે આપણને આપવામાં આવ્યું છે.

દિવ્યતાની છાપ ધરાવનાર માનવપ્રાણીપર નીચ, અયોગ્ય, ભ્રષ્ટ વિચારોનું વર્ચસ્વ રહે એ લજ્જાજનક વાત છે અને કોઇક સમયે તે કલંકરૂપ ગણાશે. એવો સમય આવશે કે જ્યારે મનુષ્યને ચોરી કરતાં

પકડાવાથી જેટલી લજ્જા ઉત્પન્ન થાય છે તેટલી લજ્જા તેને અસ્વસ્થતા, અશાંતિ અને અપવિત્રતાના વિચાર કરવાથી ઉત્પન્ન થશે. મનુષ્યને એકવાર પોતાનું સત્ય સ્વરૂપ સમજાશે અને પોતાની ઉચ્ચતા, મહત્તા અને અનંત શક્તિની પ્રતીતિ થશે. એટલે જે માનસિક શત્રુઓ હાલમાં તેને પારણાથી સ્મશાનપર્યંત ત્રાસ આપે છે તેમનો દાબ તે પોતાના ઉપર પડવા દેશે નહિ.

અશાંતિ પ્રદર્શિત કરવાને માટે નહિ, પરંતુ શાંતિ પ્રદર્શિત કરવાને માટે મનુષ્ય પેદા થયો છે; સૌંદર્ય, સત્ય, પ્રેમ, સુખ, પ્રદર્શિત કરવાને—અપૂર્ણતા નહિ, પરંતુ સંપૂર્ણતા પ્રદર્શિત કરવાને—મનુષ્યનો જન્મ થયો છે.

મનુષ્યને જે દ્વારા કાંઇ લાભ ન મળી શકે—જે દ્વારા તેની પ્રગતિ અટકે અને તે દુઃખિત થાય—એવા પ્રત્યેક અનુભવને વિસરી જતાં તે પોતાના મનને શિખવે નહિ ત્યાં સુધી તે ખરૂં જીવન ભોગવવાની કલા શીખ્યો નથી. તમે ગમે તેટલી મોટી ભૂલ કરી હોય તોપણ તેને ભૂલી જવી જોઇએ; તેને હમેશને માટે સમાધિસ્થ કરી દેવી જોઇએ. તેનું સ્મરણ ક્યાં કરશો નહિ. તેમાં તમારે માટે જે બોધ રહેલો છે તે તમે શીખી લીધો છે. એકાદ હતભાગી ભૂલનો સદુપયોગ માત્ર એટલોજ છે કે કોઇક વધારે સારા કાર્યનો પ્રારંભ, તેવી ભૂલ ન થાય એવી રીતે કરવો.

ઇજાઓ વિષે ચિંતન કરવાથી, સંકટો વિષે વિચાર કરવાથી, નિષ્ફળતાઓ વિષે ઉદ્વેગકર ચિંતા કરવાથી શો લાભ છે? માનહાનિ અને કાલ્પનિક અપમાન વિષે વિચાર કરવાથી કદિ પણ કોઇને લાભ થયો છે?

અસુખકર વિચાર અથવા અનુભવના સંબંધમાં કેવળ એકજ કામ કરવાનું છે અને તે તેને મનમાંથી કાઢી નાખવો એ છે. જેવી

રીતે તમે તમારા ઘરમાંથી ચોરને કાઢી મૂકો તેવી રીતે તેને તમારા મનમાંથી હાંકી કાઢો. તમારી શાંતિ અને સુખના શત્રુઓને આશ્રય આપવો તમને પાલવી શકશે નહિ.

જો તમે બીજાઓ પ્રત્યે સખ્ત હૃદય, માયારહિત વિચારો ધરાવતા હો, તમને જેણે નુકશાન કર્યું હોય એવા કોઇક માણસપર વેર લેવાનો તમે પ્રયત્ન કરતા હો અથવા તમે ઇર્ષ્યા, દ્વેષ કિંવા તિરસ્કારવૃત્તિથી પીડાતા હો તો આ નાશકારક વૃત્તિઓને, આ અસ્વાસ્થ્યકર લાગણીઓને ભયંકર શત્રુઓ ગણીને દૂર કરજો. તમારા મન સાથે બોલજો કે "આમાં પુરુષત્વ રહેલું નથી, મિત્રતા રહેલી નથી; આમાં મનુષ્યત્વ રહેલું નથી; આ નીચ, પતિત માણુસના વિચાર છે; જે માણુસ જગતમાં કાંઇક મહત્તા પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરતો હોય તેના આ વિચારો નથી."

જ્યાં સુધી વટેમાર્ગુ પોતાના જોડામાંનો કાંકરો દૂર કરે નહિ ત્યાં સુધી તેને પીડા થયાજ કરે છે; તેવી રીતે જ્યાં સુધી તમે તિરસ્કારના વિચાર, દ્વેષના વિચાર, વૈર, ચિંતા, વ્યગ્રતા કિંવા ભયના વિચાર ધારણ કરશો ત્યાં સુધી તમે પણ પીડાયાજ કરશો.

આપણે બીજા માણુસ પ્રત્યે ધિક્કાર અને તિરસ્કાર ધારણ કર્યો એટલે આપણી પોતાની પ્રકૃતિને પણ ખાસ હાનિ થયા વિના રહેવાનીજ નહિ; તે આપણને સ્થૂલ અને પાશવવૃત્તિના બનાવે છે.

અન્ય પક્ષે, માયાળુપણું, પ્રેમ, પરોપકાર, ઉદારતા, મહત્તાના વિચાર જીવનને ઉચ્ચ બનાવે છે, ચારિત્ર્યને સુધારે છે અને પ્રકૃતિને ઉદાત્ત બનાવે છે. આપણી મનોવૃત્તિ આપણા જીવનને પોતાનો રંગ અર્પે છે. આપણી મનોવૃત્તિ જેવી હોય છે તેવું વર્તન આપણે બીજાઓ પ્રત્યે કરીએ છીએ. જો આપણા મનમાં તિરસ્કાર ભરેલો હોય તો આપણે બીજાઓને તિરસ્કારની દ્રષ્ટિથી જોઇએ છીએ; જો આપણા

મનમાં વૈરવૃત્તિ ભરેલી હોય તો આપણે બીજાઓ પ્રતે વેર લેવાને પ્રવૃત્ત થઇએ છીએ. **જેવા આપણા આદર્શો હોય તેવાજ આપણે બનીએ છીએ.** જે માણુસ બીજાઓને નીચ ધારે છે, જે હમેશાં તેમનાં કાર્યોપર ટીકા કરે છે, તેમના હેતુઓ વિષે શંકા ધારણ કરે છે, તેમનાપર હલકા, સ્વાર્થી ઉદ્દેશોનું આરોપણ કરે છે, તે કદાપિ ખરેખરો સજ્જન હોતો નથી.

કોઇકિ કાલ્પનિક હાનિ અથવા અપમાન કિંવા ઇજાના વિચારથી કોઈ પ્રત્યે તિરસ્કાર ધારણ કરશો નહિ. તિરસ્કારના વિચારો મગજને વિષમય બનાવે છે. તેઓ આપણને દંશ કરે છે અને ભ્રષ્ટ બનાવે છે. હૃદયની કટુતા આપણા સમગ્ર શરીરને દૂષિત કરે છે. જો તમે દુઃખદ વસ્તુઓ વિષે નિરંતર વિચાર કરશો તો તમારી શક્તિ હણાઇ જશે અને તમારૂં કાંઇક મહત્ત્વનું કાર્ય કરવાનું સામર્થ્ય ઘટી જશે. દુઃખદ વિચારો એ તમારા તારુણ્યના, તમારા સુખના અને તમારી સફળતાના શત્રુ છે. તમારા હૃદયમાં તે સડયા કરે અને તમારા મનને વેદના આપ્યા કરે એ તમને પાલવી શકશે નહિ.

તમારી કાર્યશક્તિને સંકુચિત બનાવનાર અને તમારા કાર્યમાં વિક્ષેપ નાખનાર કોઇપણ દુઃખદ વસ્તુનું સ્મરણ કરશો નહિ. તમારૂં દિલ ગમે તેટલું દુઃખાય તોપણ તેને તમારા સ્મરણપટમાંથી ભૂંસી નાખો. પ્રગતિ કરવી એ તમારૂં મહાન લક્ષ્ય હોવું જોઇએ. તમારા જીવનની સરતમાં તમને પાછળ રાખનાર અને તમારી ગતિને રોકનાર પુષ્કળ કચરો તમને વળગી રહે એ તમને પાલવી શકવાનું નથી. તમારી સઘળી શક્તિની, તમારી શક્તિના પ્રત્યેક અંશની તમને તમારી સરતને માટે જરૂર છે. મુખ્ય કાર્યને માટે તમારૂં બળ સંચિત કરો. તમારા બળના પ્રત્યેક અંશને અસરકારક બનાવો.

તમારા મનને વિશાળ અને ઉદાર બનાવો, અપમાન અને

હાનિઓને ભૂલી જાઓ અને તિરસ્કારને તમારા મનમાંથી દૂર કરો. સ્મરણમાં રાખો કે ઘણા માણસો માયાળુ હોય છે અને હેતુપૂર્વક અપમાન કિંવા હાનિ કરતા નથી. તમારી ઉદારવૃત્તિ પ્રત્યેક માણસને બતાવો. અન્ય માણસો તમને ગમે તે કરે અથવા તમારા સંબંધમાં ગમે તેમ બોલે તોપણ આનંદી, માયાળુ અને પરોપકારી લોકોના હેતુઓને હમેશાં સારા ગણતાં શીખજો, એટલે તેની અસર માત્ર તમારી જાત ઉપરજ નહિ, પરંતુ તમારા સંસર્ગમાં આવનાર પ્રત્યેક માણસ ઉપર કેવી થાય છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થઇ જશો. તમારા શત્રુઓ પ્રત્યે તમે માયાળુ, ઉપકારક, સહાનુભૂતિયુક્ત વિચાર ધારણ કરશો તો તેમનું ચારિત્ર્ય સુધરશે અને તમે તેમનાપર વેર લો તેથી તેઓ સુધરે તે કરતાં હજારગણી વિશેષ શીઘ્રતાથી તેઓ સુધરશે.

જે માણસ પ્રત્યેક જણને આનંદ આપે છે, જે લોકોના સંબંધમાં માયાળુ શબ્દો વાપરે છે, જે પોતાના માનવબંધુમાં ઇશ્વરની પ્રતિમા જુએ છે, જે તેને અમર, પૂર્ણ મનુષ્ય ધારે છે—તેને પાપ અને દુર્ગુણથી કલંકિત થયેલો માનતો નથી—તે માણસને આપણે ચાહીએ છીએ અને તેની આપણે પ્રશંસા કરીએ છીએ.

લોકો આપણા સંબંધમાં જે નિંદાત્મક શબ્દો વાપરતા હોય તે આપણે શામાટે સ્મરણમાં રાખવા જોઇએ? જો આપણે તેને ભૂલી જવાની કલા વાપરતા હોઇએ તો આપણે તિરસ્કારને બદલે પ્રેમ ધારણ કરતાં, ધિક્કારવાને બદલે પ્રશંસા કરતાં, વિઘ્નને બદલે મદદ કરતાં અને ટીકાને બદલે સ્તુતિ કરતાંજ શીખીએ.

સદ્ગુણ દુર્ગુણને દૂર કરે છે; ઉચ્ચ વસ્તુઓ હમેશાં નીચ વસ્તુને હાંકી કાઢે છે; મોટો ઉદ્દેશ નાના ઉદ્દેશને દૂર કરે છે: સારી વસ્તુ ખરાબ વસ્તુને મારી હઠાવે છે.

એક સ્ત્રી કે જેણે મહાન સંકટો અને દુઃખો ભોગવ્યાં છે તે

જણાવે છે કે "હું કદિપણ કોઇને મારાં દુઃખોની વાત કહીને દુઃખી કરીશ નહિ એવો મેં નિશ્ચય કર્યો. જ્યારે હું રૂદન કરી શકી હોત ત્યારે મેં હાસ્ય કર્યું છે અને મશ્કરીઓ કરી છે; પ્રત્યેક સંકટની સામે મેં સ્મિત કર્યું છે; મેં મારી પાસેથી પ્રત્યેક જણને સુખદ શબ્દ અને આનંદમય વિચાર લઇને જવા દેવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. સુખજ સુખને જન્મ આપે છે. અને નીચે બેસી મારા ભાગ્યપર વિલાપ કરવાથી મને જે સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ હોત તે કરતાં વધારે સુખની સ્થિતિમાં હું છું."

જ્યારે તમે હતાશ, નિરાશ, ઉદાસ, ચિંતાતુર અને જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાને માટે તમે પ્રયત્ન કરતા હતા તે માટેનો ઉદ્યોગ છોડી દેવાની તૈયારીમાં હતા ત્યારે શું તમને કદિ કોઇ એવો આનંદી, પ્રસન્નચિત્ત, વિનોદી માણસ મળ્યો ન હતો કે જેના પ્રભાવથી થોડી મિનિટમાં તમને તમારૂં સમગ્ર જગત પરિવર્તિત થતું—ભૂતો અને પિશાચો નીકળી જઇ વાતાવરણ સ્વચ્છ થતું—જણાયું હતું અને તમે વિનોદ અને આનંદીપણાનો રોપ ગ્રહણ કરીને બીજાજ માણસ બની ગયા હતા? માત્ર તમારા વિચારપરિવર્તનથી, તમારા મનમાં નવી સૂચનાઓ ધારણ કરવાથીજ આમ બન્યું હતું ને? વધારે બળવાન ઉદ્દેશ અથવા વિચારેજ એ સમયે તમારા મનમાંના અન્ય વિચારોને હાંકી કાઢ્યા હતા. બળવાન અને ઉચ્ચ ઉદ્દેશ નિર્બળ અને હલકા ઉદ્દેશને હાંકી કાઢવાની શક્તિ ધરાવે છે, એ તત્ત્વજ્ઞાન જો આપણે જાણતા હોઇએ તો આપણે સત્વર આપણા માનસિક વાતાવરણમાંથી શંકા અને નિરાશા, ચિંતા અને વ્યગ્રતા તથા અનિશ્ચિતતાનાં સમસ્ત વાદળોને તેમના વિરોધીઓની પ્રતિષ્ટા કરીને દૂર કરી શકીએ.

જે વસ્તુઓ આપણને લાભકારક ન હોય તે વસ્તુઓને જો આપણે આપણા મનમાં ધારણ ન કરીએ તો તેઓ આપણા ઉપર અતિ દ્રઢ છાપ પાડે નહિ; વસ્તુતઃ તેઓ આપણને સ્પર્શજ ન કરે. આપણા

મનમાં તેમને ધારણ કરવાથી, તેમને ઉલટપાલટ કરવાથી અને તે સંબંધી વિચાર કર્યા કરવાથીજ તે આપણા મનમાં દ્રઢીભૂત થાય છે.

મનને સત્યથી ભરેલું રાખવું એ અસત્યને દૂર કરવાનો માર્ગ છે; અને મનને શાંતિ તથા પ્રેમના વિચારથી પરિપૂર્ણ રાખવું એ અશાંતિ નિવૃત્ત કરવાનો ઉપાય છે.

સ્વસ્થતા એ સત્ય, સત્ત્વ અને સર્ગશક્તિ છે. એક એવો સમય પણ આવશે કે જ્યારે મન અને શરીરના દુષ્ટ શત્રુઓથી પોતાની જાતનું સંરક્ષણ શી રીતે કરવું, અને જ્યાં ભૂતો તથા ભયંકર પિશાચો રહી શકતા નથી એવા આશા અને સત્યના પ્રકાશમાં હમેશાં રહીને શાંતિ કેવી રીતે જાળવવી, તે પ્રારંભથી બાળકને શીખવવામાં આવશે. તેને એવું જ્ઞાન આપવામાં આવશે કે સત્ય અને સૌંદર્ય, આનંદ અને હર્ષ, શાંતિ અને શુભ હેતુ તથા આરોગ્યના વિચારો તેમના વિરોધીઓનો નાશ કરશે; અને અગ્નિપર પાણીની જે અસર થાય છે તેજ અસર તેઓ પોતાના વિરોધીઓપર કરશે.





પ્રકરણ ૧૮ મું—"વાવશો તેવું લણશો."

"વિચાર એ ભાગ્યનું બીજું નામ છે, માટે તારા ભાગ્યની પસંદગી કર અને શોભ; કારણકે પ્રેમ પ્રેમને લાવે છે અને તિરસ્કાર તિરસ્કારને લાવે છે."

—ઈલા વ્હીલર વિલ્કૉક્સ.

"સુંદર વિચારો નમ્રતા અને માયાળુપણાનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને એ ગુણો અનુકૂળ તથા સુખદ સંયોગો ઉત્પન્ન કરે છે."

શું આ એક વિચિત્ર ઘટના નથી કે માણસો પૂર્ણ ખાત્રીપૂર્વક જાણે છે કે તેઓ જે બીજો ભૂમિમાં વાવે છે તેજ તેઓ લણે છે અને બાજરી વાવીને ઘઉંનો પાક મેળવવો સંપૂર્ણતઃ અશક્ય છે, તે જાણવા છતાં જ્યારે માનસિક બીજારોપણ કરવાનો સમય આવે છે ત્યારે તેઓ સંપૂર્ણતઃ આ નિયમનો અનાદર કરે છે? આપણે જ્યારે વર્ષોથી સુખ અને સંતોષના શત્રુઓનું બીજારોપણ કરતા આવતા હોઈએ ત્યારે આપણે કયા નિયમના આધારે સુખ અને સંતોષના પાકની આશા રાખી શકીએ? જ્યારે આપણે સઘળો વખત રોગનાં બીજો વાવતા હોઈએ ત્યારે આપણે આરોગ્યના પાકની આશા શી રીતે રાખી શકીએ?

જે ખેડુત પોતાના આખા ખેતરમાં બાવળનાં બીજ વાવે અને આંબાનો પાક લણવાની આશા રાખે તેને આપણે દિવાનોજ ગણીએ. પરંતુ આપણે જાતે પણ તેવુંજ કરીએ છીએ. આપણે બીતિના,

ચિંતાના, વ્યાકૂળતાના તથા શંકાનાજ વિચારોનું બીજારોપણ કર્યા કરીએ છીએ અને તે છતાં આપણે નિરંતર શાંતિમાં રહેતા નથી તેને માટે આશ્ચર્યચકિત થઇએ છીએ !!

વાવેલાં બીજોનો પાક થવોજ જોઇએ એ જેમ કુદરતનો નિયમ છે તેમ આપણા વિચારોનો પાક એ પણ કુદરતનાજ નિયમનું પરિણામ છે. મનુષ્ય જે પ્રકારના વિચારનું બીજારોપણ કરે છે તે અનુસાર તેને નાની કે મોટી, સારી કે માઠી, મહાન વા અલ્પ સિદ્ધિરૂપી પાક અવશ્યજ પ્રાપ્ત થાય છે.

જે માણસ નિષ્ફળતાના વિચારોનું બીજારોપણ કરે છે તે, જેમ ખેડુતને બાવળના બીજ દ્વારા ઘઉંનો પાક મળી શકતો નથી તેમ સફળતાનો પાક મેળવી શકતો નથી. જો તે આશા, શાંતિ, આરોગ્ય, પવિત્રતા, સત્ય, શ્રીમંતાઇ, આબાદી, શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસના વિચારોનું બીજારોપણ કરે તો તેને તેવોજ પાક મળશે; પરંતુ જો તે અશાંતિ વાવશે તો તેને અસ્વાસ્થ્યકર સ્થિતિનોજ પાક પ્રાપ્ત થશે.

શાંતિ એ શક્તિ છે; અશાંતિ એ નિર્બળતા છે. નિરાશામય વિચારો એ સારા ફળને અટકાવનાર અને પાકને પાયમાલ કરનાર કીડા છે.

જો આપણે માત્ર એટલીજ પ્રતીતિ કરી શકીએ કે માનસિક નિયમો એ ભૈાતિક નિયમોના જેટલાજ શાસ્ત્રીય છે તો આપણા જીવનના મહાન પ્રશ્નો કેટલા સરલ બની જાય ! મગજમાં જન્મેલો પ્રત્યેક વિચાર એ એક એવું બીજ છે કે જેને અવશ્યમેવ ફળ આવશેજ; જે દ્વારા કંટક કે ગુલાબ, બાવળ કે ઘઉં ઉત્પન્ન થશેજ.

આપણી કારકીર્દિ એ આપણા માનસિક બીજારોપણનો પાક છે. જો આપણે પવન વાવીશું તો આપણે વાવાઝોડુંજ લણીશું.

જો આપણે શ્રીમંતાઇ અને વૈભવના વિચારો વાવીશું તો

આપણે તેનોજ પાક લણીશું; પરંતુ જો આપણે ક્ષુદ્ર, સંકુચિત, દરિદ્રી નિષ્ફળતાના વિચારો વાવીશું તો આપણે રંકતાનોજ પાક લણીશું. પર્યાયમાં કહીએ તો જેવા આપણા વિચાર હોય તેવું ફળ આપણને મળે છે. જ્યારે આપણે એક સ્વાર્થસૂચક, અનાકર્ષક વદન જોઇએ છીએ ત્યારે આપણે જાણીએ છીએ કે એ સ્વાર્થી, અને દુષ્ટ બીજારોપણનો પાક છે. અન્યપક્ષે જ્યારે આપણે એક શાંત, પ્રોત્સાહક વદન જોઇએ છીએ ત્યારે આપણે જાણીએ છીએ કે એ શાંતિમય અને પરોપકારી વિચારોના બીજારોપણનું ફળ છે.

વિશ્વમાં જો કોઇ એક નિયમ બીજા સર્વ નિયમો કરતાં વિશેષ નિશ્ચિત હોય તો તે એ છે કે "સર્વ સ્થળે અને હમેશાં જેવાં બીજ તેવાંજ ફળ ઉત્પન્ન થાય છે."

જે માણસ એક છરી ગ્રહણ કરે અને લોહી નીકળે ત્યાં સુધી પોતાનું માંસ કાપે તેને દિવાનાશાળામાં બંધ કરવામાં આવશે; પરંતુ આપણે હમેશાં વિચારરૂપી તીક્ષ્ણ ધારવાળાં શસ્ત્રોથી–તિરસ્કાર, વેર, ક્રોધ, અને દ્વેષથી-આપણાં માનસિક અંગોને કાપીએ છીએ, અને તે છતાં આપણે આપણી જાતને બુદ્ધિયુક્ત અને સ્વસ્થ માનીએ છીએ!

પ્રત્યેક વિચાર એ એક એવું બીજ છે કે જે બરાબર તેના જેવોજ માનસિક છોડ ઉત્પન્ન કરે છે. **જો વિચારના બીજમાં ઝેર હશે તો ફળમાં પણ ઝેર આવશે; જેથી જીવન વિષમય બની જશે અને સુખ તથા કાર્યશક્તિ નષ્ટ થઇ જશે.**

જો તમે તમારી સ્વાર્થી ઇચ્છાઓને ત્યાં વેચાઇ જશો તો તમે નાશકારકજ પાક મેળવશો. જે માણસ સ્વાર્થને ત્યાં પોતાની જાતને વેચી દે છે, જે માણસ આપવાની નહિ પરંતુ માત્ર લેવાની વાતજ સમજે છે તેના પાકમાં જો કંટકો હોય તો તેણે ફરિયાદ કરવી ન

જોઇએ. જીવન આપણા પ્રત્યે ન્યાયી હોય છે. આપણે જેની કિંમત આપીએ છીએ તે વસ્તુ એ આપણને આપે છે. વસ્તુતઃ ઘણા માણસો કિંમત આપવાને ખુશી નહિ હોવા છતાં વસ્તુઓની માગણી કરે છે. અને અલબત્ત આપણે જેની કિંમત આપીએ છીએ તેજ આપણને મળે છે, કારણકે પ્રકૃતિ રોકડ સોદાજ રાખે છે. જે જે વસ્તુની કિંમત આપણે આપીએ છીએ તે તે વસ્તુ એ આપણને આપે છે; કિંમત આપ્યા વિના આપણે કોઇપણ વસ્તુ તેની પાસેથી મેળવી શકતા નથી.

આગામી મનુષ્યના જાણવામાં આવશે કે જો તે આબાદીનો પાક ઉત્પન્ન કરવા માગતો હોય તો તેણે નિષ્ફળતા કિંવા રંકતાનાં બીજો, નિરાશા કિંવા શંકાનાં બીજો વાવવાં ન જોઇએ. જે પાક તેને જોઇતો હશે તે પાક ઉત્પન્ન કરનારાં બીજજ તે વાવશે. જો તેને સુંદરતા, સુમધુરતા અને મનોહરતાનો પાક જોઇતો હશે તો તે માયાળુતા, પ્રેમ અને પરોપકારનાં બીજજ વાવશે; અને તે જાણશે કે જો તે તિરસ્કાર, ઇર્ષ્યા, કટુતા અને વૈરનાં બીજ વાવશે તો તેને તેવોજ પાક–ભયંકર ઘૃણાસ્પદ નકામા છોડોનોજ પાક–મળશે.

આગામી મનુષ્ય શાસ્ત્રીય રીતે જીવન વ્યતીત કરશે. તે જાણશે કે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ અને સમૃદ્ધિ ઉત્પન્ન કરવાનો કેવળ એકજ માર્ગ છે; અને તે સદ્વિચારોનું બીજારોપણ કરવું એ છે. ખેડુત જેમ ખાત્રીપૂર્વક માને છે કે તે જેવું વાવશે તેવું લણશે, તે પ્રકારે તે પણ ખાત્રીપૂર્વક માનશે કે તે જેવા વિચાર કરશે તેવુંજ તેનું ચારિત્ર્ય બંધાશે.

શરીર એ મનનું પ્રતિબિંબજ માત્ર છે; તે બીજું કાંઇ પણ હોઇ શકે નહિ. જે માણસ પોતાના મનમાં કેવળ સુંદરતા અને પ્રેમના વિચારો ધારણ કરે તેનું શરીર તેના હમેશના વિચારોને અનુકૂળ ન બને એ અશક્ય છે. તે માત્ર એક સમયનોજ પ્રશ્ન છે. એ ક્રિયા-

એના સંબંધમાં અટકળને અવકાશજ નથી. જેવાં બીજ તેવાં ફળ એ એક સંપૂર્ણતઃ ચોક્કસ નિયમ છે.

એક ચોર ચોરી કરીને પોતાની જાતને જેટલી હાનિ કરે છે તેથી અર્ધી હાનિ પણ તે જેને ત્યાં ચોરી કરે છે તેને કરી શકતો નથી. તે પોતાનો ભોગ થયેલાને તો માત્ર અગવડમાંજ નાખે છે, પરંતુ પોતાની જાતને તો વિષમય શસ્ત્રદ્વારા ઘા કરે છે. આપણી શારીરિક રચના એવા પ્રકારની છે કે જો આપણે બીજાઓને હેતુપૂર્વક હાન કરીએ તો આપણી જાતને હાનિ થયા વિના રહેતી નથી. જો આપણે આપણી જાત પ્રત્યે ભલા થવા માગતા હોઇએ તો આપણે બીજાઓ પ્રત્યે પણ ભલા થવું જોઇએ. આપણે આપણા પડોશીને પ્રહાર કરીએ તો સંભવતઃ આપણી જાતને પ્રહાર થયા વિના રહેતો નથી. ક્રાઇસ્ટે જે નવા તત્ત્વજ્ઞાનનો બોધ આપ્યો હતો તે આ તત્ત્વજ્ઞાન છે. તેના સમય પૂર્વે લોકો આંખને બદલે આંખ લેવાની, તિરસ્કારને બદલે તિરસ્કાર પ્રદર્શિત કરવાની, ડોંસાને બદલે ઠોંસો મારવાની અને પ્રહારને બદલે પ્રહાર કરવાનીજ વાત જાણતા હતા; પરંતુ તેણે એવો બોધ આપ્યો કે આપણે પાછો પ્રહાર કરવો ન જોઈએ. " આંખને બદલે આંખ અને દાંતને બદલે દાંત લેવો જોઇએ એમ કહેવાતું તમે સાંભળ્યું છે, પરંતુ હું તમને કહું છું કે અનિષ્ટનો પ્રતિકાર મા કરો; પણ જે માણસ તમારા જમણા ગાલપર તમાચો મારે તેની તરફ ડાબો ગાલ પણ ધરો. "

"તમે એમ કહેવાતું સાંભળ્યું છે કે તમારે તમારા પાડોશીને ચાહવો અને તમારા શત્રુને ધિક્કારવો જોઇએ; પરંતુ હું તમને કહું છું કે તમારા શત્રુઓને ચાહો. જેઓ તમને શાપ આપે તેમને તમે આશિર્વાદ આપો; જેઓ તમને ધિક્કારે તેમનું તમે ભલું કરો; અને જેઓ તમારા પ્રત્યે ખરાબ રીતે વર્તે અને તમારાપર જુલમ કરે

તેમને માટે પ્રાર્થના કરો. " આ વાત રસાયનશાસ્ત્ર અને ગણિત-શાસ્ત્રના નિયમો જેટલીજ શાસ્ત્રીય છે.

આગામી મનુષ્યને પ્રતીત થશે કે ખરી કે કાલ્પનિક હાનિને માટે વેર લેવાથી અને બીજાનો તિરસ્કાર કરવાથી તેની પોતાનીજ શક્તિ હણાઇ જશે અને તેની કાર્યસિદ્ધિમાં અડચણ થશે.

બાળક અગ્નિમાં હાથ ઘાલે છે અથવા ગરમ સ્ટવને પકડે છે; તે દ્વારા થતી વેદનાથી તેને બોધ મળે ત્યારેજ અંતે તે તેમ કરતાં અટકે છે.

યાતના અને ત્રાસ આપનારા વિચારો દ્વારા આપણી જાતને પીડા આપ્યા પછી, આ જાતનો પૂરતો અનુભવ લીધા પછી, આપણે શીખીશું કે **બીજાઓપર વેર લેવું એ બહુ મોઘું કાર્ય છે. અન્યપર વેર લેવાને ખાતર આટલો બધો ખર્ચ કરવો આપણને પાલવી શકે એમ નથી.** આપણને જ્યારે પૂરતું જ્ઞાન મળશે ત્યારે આત્મસંરક્ષણનો વિચાર આપણને તેમ કરતાં અટકાવશે.

આપણે આપણી હાલની સ્થિતિથી અસંતુષ્ટ થઇએ છીએ, પરંતુ આપણે કાલે જે બીજ વાવ્યાં હતાં તેનાં ફળ જ માત્ર આજે આપણે લણીએ છીએ. આ ફળને આપણે અટકાવી ન શકીએ. **આવતી કાલે ભિન્ન પ્રકારનો પાક મેળવવાનો કેવળ માર્ગ આજે ભિન્ન પ્રકારનાં બીજ વાવવાં એ છે.** આપણે જે જે કાર્ય કરીએ છીએ, આપણા મનમાંથી જે જે વિચાર પસાર થાય છે તે બીજ છે અને તેને આપણે જગતરૂપી ભૂમિમાં વાવીએ છીએ; તે તેના જેવોજ પાક આપશે. બાવળ, કાંટા અને નકામા છોડો એ પોતાનો પાક હોવા માટે ઘણા લોકો અસંતોષી બની જાય છે, પરંતુ જો તેઓ પોતાના જીવનનું પૃથક્કરણ કરે તો તેમને પ્રતીત થશે કે તેઓ સ્વાર્થિતા, ઇર્ષ્યા અને દ્વેષનાં બીજ વાવતા આવ્યા છે. જો

તેમણે નિઃસ્વાર્થપણું, માયાળુપણું, શાંતિ અને પ્રેમનાં બીજ વાવ્યાં હોત તો તેમને અતિ ભિન્ન પ્રકારનો પાક મળ્યો હોત.

એક એવો સમય પણ આવશે કે જ્યારે બુદ્ધિમાન પુરુષો **ક્રૂરતા, ઈર્ષ્યા અને દ્વેષના વિચારો કરવા અને અગ્નિજવાળામાં હાથ નાખવો, એ બિલકુલ ભેદ બેમાં ગણશે નહિ.**

ભાવી મનુષ્ય દુષ્ટ વિચારોથી પોતાની જાતને પીડશે નહિ. તે ઈર્ષ્યા અને તિરસ્કાર, ભય અને બિમારીના વિચારોવડે પોતાની જાતને ઘા કરશો નહિ, કારણકે અગ્નિમાં હાથ નાખવાથી તે દાઝે છે એવું જ્ઞાન મળ્યા પછી જેમ બાળક તેમ કરતાં અટકે છે તેમ, તે ઈર્ષ્યા આદિથી ઉત્પન્ન થતા દુઃખનો ત્યાગ કરવા ઇચ્છશે.





विचारोना चमत्कार.

પ્રકરણ ૧ લું—ઇચ્છાશક્તિની દિવ્યતા.

" ઇચ્છા જીવનનાં પ્રત્યક્ષ કાર્યોનાં મૂર્તિમંત ચિત્રો આલેખે છે."
—લૉવેલ.

"તમારી મહત્ત્વાકાંક્ષાજ—અને નહિ કે તમારી શાબ્દિક પ્રાર્થના—તમારો સત્ય પંથ છે. આ જગતમાં એવી કોઇ પણ વસ્તુસ્થિતિ નથી કે જેની આશા તમારો આત્મા આતુરતાપૂર્વક કરી રહ્યો હોય અને દીર્ઘ કાળથી જેની વાટ જોઈ રહ્યો હોય છતાં તે પ્રાપ્ત થયા વિના રહે; કારણકે પ્રત્યેક ઉત્કટ ઇચ્છાની સાથે ઇચ્છિત વસ્તુ નિકટ આવતી જાય છે."

"જે વસ્તુની તું અપેક્ષા રાખે છે અને જે તારા આત્મા તથા તારા અસ્તિત્વને માટે આવશ્યક છે તે દૂરથી તારી પ્રતીક્ષા કરી રહી છે. તું તેને પાત્ર બન, તેને બોલાવ, એટલે તે તારી પાસે આવશે."—ઇલા વ્હીલર વિલ્કોક્ષ.

" આત્માને જેની આશા રાખતાં શીખવવામાં આવે છે તેનીજ ઇમારત તે બાંધશે."

આપણા હૃદયની ઇચ્છાઓ અને આપણા મનની આકાંક્ષાઓ, એ માત્ર કલ્પનાના તરંગો અથવા મિથ્યા સ્વપ્નો નથી, પણ તેના કરતાં કાંઇક વિશેષ છે. આ એષણાઓ અને અભિલાષાઓ, એ પ્રત્યક્ષ બની શકનારી વસ્તુઓની આગાહીઓ—ભવિષ્યવાણીઓ—સંદેશવાહક

ખેપીઆઓ છે; આપણે શું શું કરી શકીએ તેમ છીએ તેના તેઓ નિદર્શક છે; તેઓ આપણા લક્ષ્યની ઉચ્ચતા અને આપણી કાર્ય-કુશળતાની મર્યાદા દર્શાવે છે.

જેની આપણે ઇચ્છા રાખીએ છીએ, જેની આપણે ઉત્કટ આકાંક્ષા રાખીએ છીએ અને જેને પ્રાપ્ત કરવાને આપણે પ્રયાસ કરીએ છીએ, તે વસ્તુ યા સ્થિતિ આપણે માટે મૂર્તિમંત બનવાને પ્રવૃત્ત થાય છે. આપણા આદર્શો એ પ્રત્યક્ષ પ્રાપ્ત થનારી વસ્તુઓની રૂપરેખા છે; ઇપ્સિત પદાર્થોનો સાર છે. શિલ્પી આ વાત જાણે છે કે તેનો આદર્શ એ કાંઈ માત્ર તેની કલ્પનાનો તરંગ નથી, પરંતુ તે એક આગાહી છે; સાક્ષાત સંગેમરમરમાં કોતરાનારી વસ્તુની છાયા છે.

જ્યારે આપણે એક વસ્તુની ઇચ્છા રાખવા માંડીએ છીએ, જ્યારે તેની પૂર્ણ મનથી એષણા રાખવા માંડીએ છીએ ત્યારે આપણે તેને પ્રાપ્ત કરવાના જ્ઞાનપૂર્વકના પ્રયાસના પ્રમાણમાં તેની સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરવા માંડીએ છીએ.

આપણી મુશ્કેલી એ છે કે આપણે જીવનની સ્થૂલ દશા–હદ-માંજ મોટે ભાગે વસીએ છીએ–રહીએ છીએ; અને તેની સૂક્ષ્મ હદમાં યાને સ્થિતિમાં જોઇએ તેટલા વસતા નથી. દાખલા તરીકે જો આપણે તરુણાવસ્થા જાળવી રાખવા માગતા હોઇએ તો આપણા મનમાં સદા તારુણ્યનાજ વિચારો કરવા જોઇએ; અને સુંદર થવાને માટે આપણે આપણા મનમાં સૌન્દર્યનાજ વિચાર રાખવા જોઇએ.

આદર્શ સ્થિતિમાં વસવાથી લાભ એ થાય છે કે આપણી સર્વ શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક અપૂર્ણતાઓ દૂર થાય છે. આપણને વૃદ્ધાવસ્થા જોવાથી આનંદ થતો નથી, કારણકે વૃદ્ધાવસ્થા અપૂર્ણતા અને હ્રાસનું સ્વરૂપ છે; અને આદર્શ સ્થિતિમાં અપૂર્ણતા તથા હ્રાસનું અસ્તિત્વ સંભવી શકતું નથી.

આદર્શ સ્થિતિમાં પ્રત્યેક વસ્તુ યૌવનથી ભરેલી અને સુંદર હોય છે. તેમાં હ્રાસ અને સૌંદર્યવિહીનતાનું તો નામ નિશાન પણ હોતું નથી. એટલા માટે આદર્શ સ્થિતિમાં વસવાનો અભ્યાસ આપણને અલૌકિક રીતે સહાય કરે છે. કારણકે જે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવાને માટે આપણે પ્રયાસ કરીએ છીએ તેનો નમુનો તે નિરંતર આપણને આપે છે-આપણી સામે રાખે છે. તે આપણી અંતિમ પૂર્ણાવસ્થા તથા દિવ્યતા સંબંધેની આશા અને શ્રદ્ધામાં વૃદ્ધિ કરે છે, કારણકે પ્રાપ્ત કરવાની વસ્તુ-સ્થિતિનું આપણાં માનસિક ચક્ષુઓવડે આપણે ઝાંખું પણ પ્રત્યક્ષ દર્શન કરીએ છીએ અને આપણને આપોઆપજ એમ લાગે છે કે આપણને આ પ્રત્યક્ષ પ્રાપ્તિ કોઈ પણ સમયે અને સ્થળે અવશ્ય થશેજ.

આપણને જેવા પદાર્થો જોઇતા હોય અથવા આપણે પોતાને જેવી સ્થિતિમાં રાખવા માગતા હોઇએ તેવા પદાર્થો અથવા તેવી સ્થિતિનુ ચિંતન કરવાનો અને તેને દ્દઢતાપૂર્વક આજ્ઞા કરી આપણા તરફ ખેંચવાનો આપણને સંપૂર્ણ હક્ક છે; તથા સમસ્ત સદ્દવસ્તુઓની સાથે આપણો અભેદ યાને એકરૂપતા હોવાથી કોઇપણ સદ્દવસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાનો દાવો આપણી સંપૂર્ણતા ઉપર કરવાનો હક્ક છે એ વાતની સાબીતી આપણો આદર્શ આપણને પૂરી પાડે છે, અને તે આદર્શને આપણામાં રહેલી જીવનક્રિયાઓ પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપમાં સિદ્ધ કરે છે. તમારે જેવા પુરૂષ કે સ્ત્રી બનવું હોય તેવા પુરૂષ અથવા સ્ત્રીનો આદર્શ નિરંતર તમારા મનમાં રાખો. તમારી સઘળી શક્તિ-પૂર્વક એ ઉચ્ચ આદર્શને મજબૂતીથી પકડી રાખો, એટલે અધમતાની પ્રત્યેક રોગિષ્ટ મૂર્તિ યા વિચારનું તત્કાળજ દમન થઇ જશે. કદિપણ તમારાં દૌર્બલ્ય, ન્યૂનતા અથવા નિષ્ફળતા વિષે વિચાર નહિ કરતાં આદર્શને દઢતાથી પકડી રાખવાથી તથા તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે બળ-પૂર્વક પ્રયાસ કરવાથી તમે અવશ્ય તેને પ્રાપ્ત કરશો.

આશા રાખવાના અભ્યાસમાં–અમે અમારી મહત્ત્વાકાંક્ષા સિદ્ધ કરીશું તથા અમારાં સ્વપ્નો સાચાં ઠરશે એવી માન્યતા ધારણ કરવાના અભ્યાસમાં–પ્રચંડ શક્તિ રહેલી છે. એના જેવું પ્રબળ સાધન જગતમાં બીજું નથી.

આ આશામય વૃત્તિ કે જે સદા સર્વદા ઉત્તમોત્તમ સ્થિતિની જ શોધ અને પ્રતીક્ષા કરે છે તે વૃત્તિને ધારણ કરવાની અને કદિપણ નિરાશામાં નહિ પડવાની રીત આપણને જેટલા સહાય કરે છે, તેટલી સહાય બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતી નથી.

પૂર્ણ દ્રઢતાપૂર્વક માનો કે અમને જે કાર્ય કરવાને માટે જન્મ મળ્યો છે તે કાર્ય અમે સિદ્ધ કરીશું. તત્સબંધે એક પણ શંકા તમારા મનમાં પ્રવેશવા જાય તો તેને બહાર હાંકી કાઢો. માત્ર અનુકૂળ વિચારો અથવા જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાનો તમે નિશ્ચય કર્યો હોય તેના આદર્શોજ તમારા મનમાં ધારણ કરો. નિરાશા અથવા અસુખની સૂચના સરખી કરે એવી પ્રત્યેક વસ્તુને હાંકી કહાડો.

તમે ગમે તે કરવાને અથવા ગમે તેવા થવાને પ્રયત્ન કરતા હો, પરંતુ હંમેશાં તેના સબંધમાં આશામય વૃત્તિ ધારણ કરો. જો આમ કરશો તો તમારી સઘળી શક્તિઓ કેવી વૃદ્ધિગત થાય છે અને સર્વ પ્રકારે તમે કેવા સુધરો છો, તે જોઇને તમો આશ્ચર્યમુગ્ધ બની જશો!

જો મનને એકવાર આનંદમય, સુખમય અને ઉન્નતિમય ચિત્રો ધારણ કરવાનો અભ્યાસ પડયો હોય તો તેથી વિરોધી સ્વભાવ સરલતાથી ધારણ થઇ શકશે નહિ. જો આપણાં બાળકો આ એકજ સ્વભાવ પ્રાપ્ત કરે તો આપણી સંસ્કૃતિ અતિ શીઘ્રતાથી ફેરવાઇ જાય અને આપણાં જીવનનાં ધોરણો અનહદ પ્રગતિ પામે. આ પ્રકારનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરેલું મગજ સદા પોતાના સંપૂર્ણ બળના

પ્રયોગ કરી શકશે અને અસંતોષ, અપ્રીતિ તથા આપણી સુખશાંતિ કર્તવ્યનિષ્ટા અને સફળતાના સેંકડો શત્રુઓને જીતી લેશે.

ભવિષ્યમાં અમારૂં અને અમારા દેશનું હિતજ થનાર છે; અમે ઉન્નતિશાળી અને સુખી થનાર છીએ; અમને ઉત્તમ કુટુંબસુખો અને સ્વાતંત્ર્ય મળનાર છે; અને અમે કાંઇક ગણત્રીમાં આવનાર છીએ; આવી આશા રાખવાનો સ્વભાવ એ પોતેજ ઉમદા જીવનનો પ્રારંભ કરવાને માટે ઉત્તમ પ્રકારની મૂડી છે.

જે પદાર્થ પ્રાપ્ત કરવાનો વિચાર આપણે આગ્રહપૂર્વક કરીએ છીએ તે તત્કાળમાં આપણને શકય અથવા સંભવિત નહિ લાગે, તોપણ છેવટે આપણને એ પ્રાપ્ત તો થાય છેજ. પૂર્ણ આરોગ્ય, ઉત્તમ ચારિત્ર્ય, મહાન કીર્તિ, ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષ કે ગમે તેવો પણ અસામાન્ય શુભ આદર્શ હોય, તેના યથાસંભવ ઉત્તમોત્તમ સ્વરૂપનું જો આપણે ચિંતન કરીએ અને તેને સંપૂર્ણ બળથી પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયાસ કરીએ તો તે અવશ્ય આપણને પ્રાપ્ત થશેજ. નિદાન તેનું ચિંતન માત્ર કરવાથી પણ આપણને કેટલોક લાભ તો થવાનોજ.

ઘણા લોકો પોતાની ઇચ્છાઓ અને એષણાઓને મરી જવા દે છે. તેમને એવી પ્રતીતિ હોતી નથી કે ઇચ્છાની દ્રઢતા, અને યત્નમાં આગ્રહ, એ વસ્તુઓ તેમના કલ્પનામય સ્વપ્નો યાને આદર્શોને સિદ્ધ કરવાની શક્તિને જગાડી વૃદ્ધિગત કરે છે. માત્ર એકલી ઇચ્છાને સજીવન રાખ્યા કરાય તો તેથી પણ ઉદ્દેશને સિદ્ધ કરવાની શક્તિ વૃદ્ધિગત થતીજ ચાલે છે.

આ ફલસિદ્ધિ ગમે તેટલી અસંભવિત અથવા દૂર રહેલી લાગે અથવા તે ગમે તેટલા અંતરાયવાળી હોય, તોપણ જો આપણે આપણા માનસિક ચક્ષુથી યથાસંભવ તેના ઉત્તમોત્તમ સ્વરૂપનું દર્શન કર્યા કરીને તેને ચિત્તથી વળગી રહીએ અને તેને પ્રાપ્ત કરવાને બળપૂર્વક

પ્રયાસ કરીએ તો ધીમે ધીમે આપણને તેનો સાક્ષાત્કાર થવાનોજ. પરંતુ પ્રયત્નની હદે નહિ પહોંચેલી ઇચ્છાને તજી દઇએ અથવા વગર સમજ્યે, દેખાદેખીથી કે બેદરકારીથી કોઇ ઇચ્છા ધારણ કરીએ તો તે ફલસિદ્ધિ વિનાજ નષ્ટ થવાની.

કોઇ પણ ઇચ્છા જ્યારે નિશ્ચયનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે ત્યારેજ તે ખાસ અસરકારક અને ફળસાધક બને છે. ઇચ્છાની સાથે ઇચ્છિત પદાર્થ પ્રાપ્ત કરવાના દૃઢ નિશ્ચયનો યોગ થવાથીજ સર્ગશક્તિ —ઉત્પાદક શક્તિ—ઉત્પન્ન થાય છે. ઇચ્છા અને પ્રયત્ન સાથે મળીનેજ ઇષ્ટ પરિણામ ઉપજાવે છે.

આપણા વિચારો, લાગણીઓ અને આદર્શો જેટલાં ઉન્નત હોય તેના પ્રમાણમાંજ આપણી કર્તવ્યશક્તિમાં અધિકતા અથવા ન્યૂનતા આવે છે. જો આપણે નિરંતર સંપૂર્ણતાનોજ—સાક્ષાત ઇશ્વરત્વનોજ—આદર્શ ધારણ કરી શકીએ અને તેને અનુસરતો અભ્યાસ વા યત્ન સર્વભાવે કરવા માંડીએ તો અસત્ય, અનારોગ્ય અને દુઃખના પ્રદેશથી આપણે સંપૂર્ણ પર થઇ શકીએ અને એ બધાં અશુભો માત્ર કલ્પનાના ખેલ રૂપજ સમજાઇને તે પરિપૂર્ણતાજ આપણી સાચી અને સદાની સ્થિતિ છે એમ પ્રત્યક્ષ અનુભવી શકીએ.

માટે જે પણ વસ્તુસ્થિતિનો સાક્ષાત્કાર કરવાની તમે ઇચ્છા રાખતા હો તેને વિષેજ ચિંતન અને વાત કરો. ઘણા લોકો હંમેશ કાંઇ ને કાંઇ બહાના કાઢે છે અને કહ્યા કરે છે કે "અમે તો એમ કરતાં કરતાં કંટાળી ગયા છીએ, થાકી ગયા છીએ ઠગાયા છીએ, અમને નિષ્ફળતા મળી છે, અમે દુર્ભાગી છીએ, અમે કમનસીબ છીએ, ભાગ્ય અમારી વિરૂદ્ધ લાગે છે, અમે રંક છીએ, અને સદા રંકજ રહેવાના એમજ અમને ભાસે છે, અમે સખ્ત પરિશ્રમ અને આગળ વધવાનો પ્રયત્ન કર્યો તોપણ આગળ વધી

શક્યા નથી." આવું આવું કહેનારા લોકો ભાગ્યેજ જાણે છે કે તેઓએ આ કાળાં ચિત્રોને-તેમની શાંતિ, સુખ અને વિજયના આ દુશ્મનોને-પોતાના મગજમાંથી સદાને માટે દૂર કરવા જોઇએ. ઉલટું તેઓ એ નુકશાનકારક વસ્તુઓનેજ પોતાના અંતઃકરણમાં અધિકાધિક ઉંડી કોતરતા રહ્યા હોય છે અને તેથી તે વસ્તુઓનેજ પોતાના તરફ તેઓએ ખેંચ્યા કરી હોય છે. તમને આવી ખરાબ સ્થિતિઓનો અનુભવ કરવાની ઇચ્છા ન હોય તો તમારે એક ક્ષણ પણ એમ ન માનવું કે "અમે બિમાર છીએ, અમે દુર્બળ છીએ અથવા અમે ખરાબ છીએ." * એવું ચિંતનજ તમારાપર ખરાબ અસર કરે છે. આપણે અત્યારે જેવા પણ છીએ તે સર્વ આપણાજ વિચારોના કારણથી છીએ; જેવું ચિંતન આપણે કરીએ છીએ તેવાજ આપણે બનીએ છીએ. જો એક માણુસ નિત્ય એવો વિચાર કરે કે મેં આ ભૂતળપર એક દૈવી કાર્ય કરવાને માટેજ જન્મ લીધો છે અને તે કાર્ય ઉત્તમ પ્રકારે પાર પાડવાની શક્તિ અને સંધિ મને પ્રાપ્ત છે, તો તેથી તેને અલૌકિક શ્રદ્ધા, ઉચ્ચગામી શક્તિ તથા ચિર ઉત્તેજન મળે છે.

જો તમે કોઈ વિશિષ્ટ કાર્ય ઉત્તમ પ્રકારે કરવા ઇચ્છતા હો તો તમારા મનઃચક્ષુથી યથાસંભવ ચિવટપૂર્વક તેના ઉતમોત્તમ સ્વરૂપનું દર્શન કરો અને તમારા મહત્ત્વાકાંક્ષાના માર્ગમાં ના ઉત્કૃષ્ટ આદર્શને ધરી રાખો. આ આદર્શની પ્રગતિ અને સાક્ષાત્ ફલસિદ્ધિ થાય ત્યાં સુધી તેને આગ્રહપૂર્વક તમારા મનમાં રાખો. આથી ધીમે ધીમે ભૂલો, પાપો અને ભ્રષ્ટતાવડે દુર્બળ બની ગયેલા મનુષ્યને ઠેકાણે એના એજ શરીરમાં જાણે કોઇ બીજોજ આદર્શ પુરૂષ આવીને

* આર્ય તત્ત્વજ્ઞાન મનુષ્યને તેનું જે સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ બોધે છે, તે પ્રમાણે ચિંતનનો આ પ્રકાર હરકોઈ મનુષ્ય માટે યોગ્યજ છે. પ્રકાશક.

વસ્યો હોય એમ તમને લાગશે. તમારૂં મૂળ સ્વરૂપ-ખરૂં સ્વરૂપ-ઉત્તમ સ્વરૂપ-નિત્ય સ્વરૂપ-પરમાત્મ સ્વરૂપજ આવીને તમારા આગલા બનાવટી જીવ સ્વરૂપની જગ્યા લેશે.

પ્રત્યેક જીવન પોતપોતાના આદર્શને અનુસરે છે અને તે પોતાનાજ આદર્શના રંગથી રંગાય છે. તમે એક માણસનો આદર્શ જાણી શકો તો સહેલાઇથી તમે તેનું ચારિત્ર્ય સમજી શકશો; કારણકે તેનો આદર્શ તેના જીવનમાં હમેશાં આગળ પડતો ભાગ ભજવે છે.

આપણા આદર્શોજ આપણા મહાન ચારિત્ર્યવિધાયકો હોઇને તેમનામાં આપણા જીવનનું સ્વરૂપ ઘડવાની પ્રચંડ શક્તિ રહેલી હોય છે. આપણા અંતઃકરણમાં નિરંતર જે ઇચ્છા રમી રહેલી હોય છે તે આપણા ચહેરા ઉપર પણ સ્પષ્ટપણે અંકાયેલી રહે છે. આપણા જીવનમાં નિરંતર જેનો વાસ હોય છે તેને આપણે આપણા ચહેરાથી લાંબો વખત દૂર રાખી શકતા નથી.

જે વિચાર-જે લાગણી-જે આદર્શ અથવા જે મહત્ત્વાકાંક્ષા આપણા હૃદયમાં વિશેષ પ્રબળ હોય છે, તેના સ્વરૂપનોજ આપણે વિકાસ કરીએ છીએ. એટલા માટે તમારે પ્રત્યેક બાબતમાં તમારૂં વલણ ઉત્તમતા તરફજ રાખવું જોઇએ. તમારા વિચારનું વલણ ઉચ્ચતા તરફ રાખો અને એવો નિશ્ચય કરો કે " અમારા વિચાર અથવા કાર્યમાં કિંચિત પણ અધમતા રહેવી જોઇએ નહિ; અને અમે જે જે કરીએ તે સર્વપર ઉત્તમતાનીજ છાપ રહેવી જોઇએ. "

આવાં માનસિક ઉચ્ચ વલણ, ઉચ્ચતર આદર્શો અને અધિક ભવ્ય વસ્તુઓ તરફની મનની ચાહના, આ વસ્તુઓ એક એવી તો ઉન્નતિપ્રદ અને ઉથલપાથલ કરી નાખનારી શક્તિ ધરાવે છે કે જે શક્તિ આપણા સમગ્ર જીવનને ઉંચકીને ઉચ્ચતર ભૂમિકાપર સ્થિર કરે છે. માનવજીવનની રચનાજ એવા પ્રકારની છે કે જેથી કરીને મનુષ્યો મોટે

ભાગે આશા ઉપરજ જીવન ગાળ્યા કરે છે. આગળ વધ્યે જતી અને ચર્મચક્ષુ જેને જોઇ ન શકે એવી વસ્તુઓનું દર્શન કર્યા કરતી શ્રદ્ધા-પરજ આપણે આપણું ઘણુંખરૂં જીવન વ્યતીત કરીએ છીએ.

શ્રદ્ધા એ ઇચ્છિત પદાર્થોના સારની અને વિચારનીજ રૂપ-રેખા છે. તે ખરૂં સત્ય છે; કાંઇ મનનો તરંગ નથી. શ્રદ્ધાની પીઠ પાછળ-આશાની પીઠ પાછળ-હૃદયેચ્છાની પીઠ પાછળ-કાંઇક સત્ત્વ રહેલું છે; અમુક પદાર્થ આપણી પાસે આવે છે એવી માન્યતા એ એક પ્રચંડ સર્ગ શક્તિ-રચનાશક્તિ-છે.

તમારા સમગ્ર વિચારપ્રવાહને તમારા જીવનકાર્યની દિશામાં વાળવો એનું નામજ "એકાગ્રતા" છે. વિચારની એકાગ્રતાથીજ સંસ્કૃતિના મહાન ચમત્કારો જગતમાં પેદા થયા છે. માટે ઇચ્છેલી વસ્તુસ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા પાછળ મચ્યા રહો અને પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખો કે તે સિદ્ધજ થશે. "અમે નિરંતર પ્રગતિ કરીએ છીએ; અમે સદા સર્વદા કોઇક ઉચ્ચતર-કોઇક અધિક સારી-વસ્તુ તરફ આગળ વધીએ છીએ, એવી એકાગ્રતાનો અને શ્રદ્ધાનો તમારા શરીરનાં અણુ અણુમાં અનુભવ કરો."

ઘણા લોકો એમ ધારે છે કે કલ્પનાઓ અને વિચારોમાં ઝાઝા રત રહેવું એ ખરાબ છે; કારણ કે તેમને એવો ભય લાગે છે કે આમ કરવાથી આપણે પ્રત્યક્ષ કાર્ય કરી શકનાર નથી. પરંતુ આ શક્તિઓ પણ આપણી બીજી કોઇપણ શક્તિના જેટલી જ પવિત્ર છે. ઇશ્વરે આપણને આ શક્તિઓ એક દૈવી હેતુ સિદ્ધ કરવાને માટે આપેલી છે. એનાવતી આપણે પરોક્ષ સત્યનું ઝાંખું દર્શન કરી શકીએ છીએ. આપણને જ્યારે પ્રતિકૂળ અથવા અરોચક પરિસ્થિતિની વચ્ચે કામ કરવાની ફરજ પડે છે ત્યારે પણ આ શક્તિઓજ આપણને આશામય જીવન ગાળવાને શક્તિમાન કરે છે.

આપણી કલ્પનાશક્તિ આપણને આપણી પ્રતીક્ષા કરી રહેલાં ઉજ્જવલ સત્યોનું દર્શન કરાવે છે; આપણે જે વસ્તુસ્થિતિઓ મેળવી શકીએ તેમ છીએ તેનું એ પ્રમાણ છે.

હવામાં કિલ્લા બાંધવાના કાર્યને હવે પછી કદિપણ મિથ્યા, નિરર્થક, કાળ નિર્ગમન કરવાના સાધન તરીકે ગણવું જોઇએ નહિ. આપણે પ્રથમ આપણા આત્મામાં આપણા કિલ્લા બાંધીએ છીએ, આપણી મહત્ત્વાકાંક્ષામાં તેના સંપૂર્ણ સ્વરૂપનું ચિત્ર આલેખીએ છીએ; અને ત્યાર પછીજ તેમની નીચે પાયા ચણીને તેમાં પ્રત્યક્ષતા આણીએ છીએ.

વિચાર કરવા એ હમેશાં હવામાં કિલ્લા બાંધવાનું કામ હોતું નથી. સમસ્ત સત્ય કિલ્લાઓ, સમસ્ત ગૃહો, સર્વ વસ્તુઓ, એ પ્રથમ હવામાંના કિલ્લાજ હતા. યોગ્ય વિચારમાંજ સર્ગશક્તિ રહેલી છે. તે શક્તિજ આપણા ઇચ્છિત અને આકાંક્ષિત પદાર્થો આપણને આપે છે. એક શિલ્પશાસ્ત્રીના નકશા વિના મકાન સંભવિતજ નથી. તે પ્રથમ મનમાં બાંધવુંજ જોઇએ. શિલ્પશાસ્ત્રી પોતે દોરેલા નકશાની પાછળ તે મકાનને, તેની સમસ્ત સંપૂર્ણતા તથા સૌન્દર્ય સહિત જુવે છે.

આપણને આપણા જીવનમાં જે જે પ્રાપ્ત થાય છે તેને પ્રથમ આપણે આપણા મનમાંજ ઉત્પન્ન કરીએ છીએ. જેમ એક પાષાણ અથવા ઇંટ મૂકાય તે પૂર્વે શિલ્પીના મનમાં મકાન તેના સમસ્ત અંગો સહિત પ્રત્યક્ષ હોય છે, તે પ્રકારે જે ચીજોને પાછળથી આપણે સાક્ષાત પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તે સર્વ ચીજોને આપણે પ્રથમ આપણા મનમાંજ ઉત્પન્ન કરી હોય છે.

આપણી કલ્પનાઓ એ ભાવી જીવનરૂપી ઇમારતનો નકશોજ છે. પરન્તુ જેવી રીતે સુતાર અને કડીઆ નકશાને અનુસરીને મકાન બાંધે નહિ તો શિલ્પશાસ્ત્રીનું માનસચિત્ર માત્ર એક નકશોજ રહે છે,

તેજ પ્રકારે જો આપણે જીવનરૂપી ઇમારતના માનસચિત્રને અનુસરીને પ્રબળ પ્રયત્નપૂર્વક આપણું જીવન રચીએ નહિ તો તે પણ માત્ર એક માનસચિત્રજ રહેશે.

જે જે મનુષ્યોએ મહાન કાર્યો કર્યાં છે તે સઘળા તરંગી હતા અને તેમણે પોતાનાં મનઃચક્ષુદ્વારા પોતાના આદર્શોનું જેટલા બળ અને આગ્રહપૂર્વક દર્શન કર્યું હતું તથા પોતાના તરંગોને વળગી રહીને તેમનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો જેટલો પ્રયત્ન કર્યો હતો તેના પ્રમાણમાંજ તેમણે કાર્યસિદ્ધિ કરી છે.

તમારી કલ્પના બાહ્યરૂપે એકદમ સિદ્ધ થતી દેખાય નહિ એટલા માટેજ તેનો ત્યાગ કરશો નહિ; તે તમને તુરતજ પ્રત્યક્ષ થતી જણાય નહિ એટલા માટેજ તેને તિલાંજલિ આપશો નહિ. તમારી સમગ્ર ચિવટ સહિત તમે તેને વળગી રહેજો. તેને હમેશાં પ્રકાશિત અને પ્રકાશિતજ રાખો. તમારા જીવનનું સ્થૂલ અંગ તમારા આદર્શને આચ્છાદિત અથવા નિસ્તેજ કરી નાખે એમ જરા પણ થવા દો નહિ. તમારી મહત્ત્વાકાંક્ષાનું ઉદ્દીપન કરે એવાજ વાતાવરણમાં રમણ કરો; તમારી મહત્ત્વાકાંક્ષાને ઉત્તેજીત કરે એવાજ ગ્રંથો વાંચો. તમે જે કાર્ય કરવાને પ્રયત્ન કરો છો તે કાર્ય જે લોકોએ સિદ્ધ કર્યું હોય તેમના સંસર્ગમાં આવો અને તેમના વિજયની ચાવી મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો;

આ પ્રકારે યથાસંભવ સૂક્ષ્મતાપૂર્વક મનઃચક્ષુદ્વારા આદર્શનું દર્શન કરવાથી અંતે પ્રત્યક્ષ થનારી વસ્તુનો આકાર પણ આપણા મનમાં રચાય છેજ.

રાત્રે સૂતા પહેલાં અલ્પ સમય પર્યંત એકાંતવાસ ગ્રહણ કરો. આ વખતે શાન્તિપૂર્વક બેસો અને તમારા મનને સંતોષ થાય ત્યાં સુધી વિચાર અને કલ્પના કરો. કલ્પના કરતાં ડરો નહિ અથવા કલ્પનામાં રહેલી શક્તિ વિષે શંકા લાવો નહિ. તમારો ઉપહાસ

કરવાને માટે ઇશ્વરે તમને કલ્પનાશક્તિ આપી નથી, પરંતુ તેની પાછળ પ્રત્યક્ષતા ઉભેલીજ હોય છે. ભવિષ્યના ગર્ભમાં તમારે માટે જે મહાન વસ્તુઓ ભરેલી છે. તેનું દર્શન કરાવવાને અને સાધારણ શ્રેણીમાંથી ઉઠાવીને તમને અસાધારણ શ્રેણીમાં મૂકવાને માટેજ-અવરોધકારક જડ સ્થિતિમાંથી તમને ઉચકીને આદર્શમય સ્થિતિમાં મૂકવાને માટેજ-આ વસ્તુઓ તમારા જીવનમાં પ્રત્યક્ષ થઇ શકે છે એમ તમને દર્શાવવાને માટેજ-આ એક દેવી બક્ષિસ છે. નિષ્ફળતા અને નિરાશાથી આપણને નાહિંમત બનતા અટકાવવા એજ આ સ્વર્ગીય દર્શનનો હેતુ છે.

આપણા જીવનને આપણે ઉત્કૃષ્ટ બનાવી શકીએ છીએ એ વાતનું આપણને નિરંતર સ્મરણ કરાવવાને માટેજ આપણને સાચવટ, ધર્મ વિરૂદ્ધ ન હોય એવી સુયોગ્ય ઇચ્છા અને આત્માની પવિત્ર જીજ્ઞાસા રૂપ શક્તિઓ બક્ષવામાં આવી છે. **તરંગી ચંચળ કલ્પનાથી ફળપ્રાપ્તિ થાય છે એમ હું કહેતોજ નથી.** આપણા સંયોગો ગમે તેવા પ્રતિકૂલ હોય તોપણ આપણે ઉન્નત થઇ મનઃચક્ષુદ્વારા જોવામાં આવતી આદર્શ સ્થિતિને પ્રાપ્ત થઇ શકીએ છીએ એ વાતનું સ્મરણ પવિત્ર ઇચ્છાજ કરાવે છે.

આપણી યોગ્ય ઇચ્છાઓની પાછળ દિવ્યતા હાજરજ હોય છે.

દૈવી ઇચ્છામાં હું બીનજરૂરી ઇચ્છાઓનો સમાવેશ કરતો નથી. જેમાં કાંઇ પણ સત્ય હોતું નથી એવી ઇચ્છાઓનો હું અત્રે નિર્દેશ કરતો નથી, પરંતુ ઉત્તમ આદર્શોવાળી સંપૂર્ણ આત્મવિકાસ માટેની ઇચ્છાઓનોજ હું નિર્દેશ કરૂં છું. બાકી " એક માણસ જ્યાં સુધી ચિથરીઆની સ્થિતિનોજ ખ્યાલ કરે છે ત્યાં સુધી તે ચિથરીઓજ રહેશે. "

આપણી મનોવૃત્તિ-આપણી હૃદયેચ્છા-એજ આપણી સતત

પ્રાર્થના છે અને કુદરત તેનોજ સ્વીકાર કરે છે. તે એમ માને છે કે મનુષ્યનું અંતઃકરણ જે ચીજ માગે છે તેની તે ઇચ્છા કરે છે અને જે તરફ તેનું વલણ હોય છે તેજ તે માગે છે. આવી માન્યતાથી તે આપણને એ પ્રાપ્ત કરવામાં સહાય કરે છે. લોકોને ભાગ્યેજ એવી પ્રતીતિ હોય છે કે તેમની આંતરિક ઇચ્છા એ જ તેમની નિરંતરની પ્રાર્થના છે; અને તે પ્રાર્થનાનોજ ઇશ્વરના દરબારમાં સ્વીકાર થાય છે.

આપણે સર્વ જાણીએ છીએ કે આપણા સમગ્ર જીવનમાં એક દેવદૂત આપણી સાથે ને સાથે રહીને આપણું સંરક્ષણ કરે છે તથા આપણને માર્ગ દર્શાવે છે. આ દેવદૂત આપણા સર્વ પ્રશ્નોના પ્રત્યુત્તર આપે છે. કોઇપણ મનુષ્યને, જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની તેનામાં શક્તિ ન હોય તે વસ્તુ મેળવવાની ઇચ્છા આપીને તેનો ઉપહાસ કરવામાં આવતો નથી. જો તે સાચી મનોવૃત્તિ ધારણ કરે અને પોતાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવાને માટે આતુરતા તથા પ્રમાણિકતાપૂર્વક પ્રયાસ કરે તો તેને એ પ્રાપ્ત કરશે અથવા નિદાન તેની પાસે તો જઇજ પહોંચશે. મહત્ત્વાકાંક્ષાના આદર્શમાં—મનને નિરંતર એકાગ્ર કર્યા કરવામાં—પ્રચંડ ઉત્પાદકશક્તિ રહેલી છે. જે વસ્તુની ઇચ્છા આપણા હૃદયમાં હોય છે તેને આકર્ષવાની—તેને ઉત્પન્ન કરવાની—અદ્દભુત શક્તિ તે ધરાવે છે.

જે વસ્તુની આપણે ઇચ્છા કરીએ છીએ તે રૂપજ આપણે એકાદ પળ સુધી તો હોઇએ છીએ.

આપણા હૃદયની ઇચ્છાઓ આપણી ઉત્પાદકશક્તિઓને ઇચ્છિત કાર્યો કરવાને ઉત્તેજીત કરે છે. તે નિરંતર આપણી શક્તિઓને બળ-વર્ધક ઔષધ આપવાનું કામ કરે છે અને આપણાં સ્વપ્નોનો સાક્ષાત્કાર કરાવનારી આપણી ક્રિયાશક્તિમાં વૃદ્ધિ કરે છે. કુદરત એ એક મહાન વસ્તુભંડાર છે; તે એકજ કિંમત રાખે છે અને જો આપણે એ કિંમત આપીએ તો તે આપણી માગેલી વસ્તુ કાઢી આપે છે.

આપણા વિચારો એક એવી સૂક્ષ્મ લહરી સમાન છે કે એ લહરી અદૃશ્ય અને સર્વવ્યાપી વાતાવરણમાં પ્રત્યેક દિશામાં ફેલાય છે અને પોતાના જેવીજ લહરીઓ–આંદોલનો–ને ગતિમાન કરીને આપણી મહત્ત્વાકાંક્ષાને અનુરૂપ એવા પદાર્થોનું આકર્ષણ કરે છે.

વનસ્પતિજગતની સર્વ વસ્તુઓ–ફૂલો ફળો વગેરે–યથાસમયે પોતાના સ્વાભાવિક વિકાસ અને પકવતાને પ્રાપ્ત થાય છે. કળીઓને ખીલવાની તક મળે તે અગાઉ કંઈ શીત ઋતુ આવી પહોંચતી નથી. બરફ પડવા લાગે તે પૂર્વે તો ફળો પક્વ થઈને વૃક્ષપરથી ગળી પડવાને તૈયાર થઈ જાય છે !

પરંતુ શિયાળો આવતાં આપણને જો એમ જણાય કે સઘળાં ફળો હજી લીલાં છે; પુષ્પો પણ હજી કળીનીજ દશામાં હોઇને વિકાસ પામવા પૂર્વેજ તેઓ ઠંડીથી નષ્ટ થઇ ગયાં છે; તો આપણે તરતજ સમજી જઇએ છીએ કે કોઇક સ્થળે અવશ્ય કાંઇક ખામી રહેલી છે. જ્યારે આપણને જણાય કે કોટયાવધી માનવીઓમાંથી એકપણ મૃત્યુ પૂર્વે કદિપણ, સંપૂર્ણતાને તો શું પણ અર્ધ વિકાસને પણ પ્રાપ્ત થતું નથી ત્યારે આપણે સમજી શકીએ છીએ કે અહીંઆં પણ કાંઇક દોષ અવશ્ય રહેલોજ છે.

આપણે જીવનરૂપી વૃક્ષપરથી પવનના સપાટાની સાથે જે અપક્વ માનવરૂપી ફળોને નીચે તૂટી પડતાં જોઇએ છીએ તે કાંઈ પ્રકૃતિના નિયમને અનુસરીને પડતાં નથી. જ્યારે દૈવી ગુણો ધરાવનાર પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ–અપાર શક્તિ ધરાવનાર માણસો–અર્ધ-વિકાસને પ્રાપ્ત થયા પૂર્વેજ જીવનરૂપી વૃક્ષપરથી તૂટી પડે છે ત્યારે તેમનો પોતાનોજ કાંઇક દોષ હોય છે.

જે માણસોને ઉત્તમોત્તમ શક્તિ, શિક્ષણ અને સંધિ પ્રાપ્ત હોય છે અને જેઓ માનવપ્રજામાં મહાનમાં મહાન પુરૂષો હોય

છે, તેઓ પણ યથાસંભવ અવસ્થાને પ્રાપ્ત થયા પછી જ્યારે મરણને કાંઠે આવી ઉભા રહે છે, ત્યારે તેમને લાગે છે કે અમે તો હજી માત્ર પોતાના ગર્ભમાં સમસ્ત શક્તિઓ ધારણ કરનાર એકાદ ફુટતા અંકુર સમાનજ છીએ! પરંતુ સ્થિતિ આવી ને આવી સદા રહેવાની 'નથીજ. સમસ્ત સમાન ઘટનાઓ આપણને શીખવે છે કે માનવપ્રાણીને આ નહિ તો હવે પછીના જન્મોમાં પણ અબાધિત આત્મ-વિકાસ કરવાની સંધિ પ્રાપ્ત થશેજ.

આપણી શક્તિઓના સંપૂર્ણ વિકાસને માટે—આપણી હૃદયેચ્છા પરિપૂર્ણ થવાને માટે—જોઇએ તેથી અર્ધો સમય પણ આપણને મળે તે પુર્વે મરણ આવી પહોંચે એ કુદરતનો મોટો અન્યાય છે, એવી માન્યતા પણ આપણી આકાંક્ષાઓની શક્યતાના મજબૂત પ્રમાણ રૂપ છે.

હવે આપણે સમજવા લાગ્યા છીએ કે પ્રત્યેક સાધારણ પ્રાણીમાં પણ આદર્શ મનુષ્ય બનવાની જે આકાંક્ષા રહેલી છે તે પૂર્ણ થઈ શકે એમ છે. જો આપણે આપણા મનમાં સંપૂર્ણ નમુનો—સંપૂર્ણ આદર્શ—આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરી રાખીએ તો તે આદર્શ અવશ્ય આપણા જીવનમાં ઉતરી આવશે અને આપણે પૂર્ણ માનવી બનીશું.

જેવો ઇશ્વર સંપૂર્ણ છે તેવા સંપૂર્ણ બનવાની દૈવી આકાંક્ષા મનુષ્યને માત્ર ઉપહાસ માટેજ આપવામાં આવી નથી, પણ તેના જેવા બનવાની તેનામાં શક્તિ રહેલી હોવાથીજ આપવામાં આવી છે.





પ્રકરણ ૨ જું—તમે વિજય અને સુખના અધિકારી છો.



" જો એક માણસ વ્યાધિ, રંકતા અને દુર્ભાગ્યનો વિચાર કરશે તો તેને એજ પ્રાપ્ત થશે અને અંતે તે એનાંજ બની રહેશે. તે નિકટના સંબંધનો સ્વીકાર કરશે નહિ; તે તેનાં પોતાનાં સંતાનોનો પણ અનાદર કરશે અને એમજ જણાવશે કે આ વેઠ મને દુર્ભાગ્યથી પ્રાપ્ત થઇ છે !"

" રંકતારૂપી નરકનો આજે ઘણાં મનુષ્યો સૌથી વિશેષ ડર રાખેછે."

—કાર્લાઇલ.

"રંકતા રૂપી નરક સંસ્કૃતિની નીચે મ્હોં ફાડી રહ્યું છે."—હેન્રી જ્યોર્જ.

" દ્રવ્ય પ્રથમ મનમાંજ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે."

" સંકુચિત, બખીલ અને શંકાશીલ વિચાર તરફ દ્રવ્યભંડારનો પ્રવાહ વહેશે નહિ."

" રંકતાનો વિચાર ધારણ કરી રાખવાથી મનુષ્ય દારિદ્રોત્પાદક પરિસ્થિતિમાં રહે છે."

જ્યાં સુધી કોઇપણ મનુષ્ય લાચાર થાય નહિ ત્યાં સુધી તેને મહત્ત્વાકાંક્ષાને ખુંદી નાખનારી પરિસ્થિતિ અને રંકતાનાં કષ્ટો સહન કરવાનું ગમતું નથી અને તેનું આત્મમાનજ તેને એવી પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવાની પ્રેરણા કરે છે. પોતાની જાતને ઇજ્જત અને સ્વતંત્રતાની સ્થિતિમાં મૂકવી એજ તેનું કર્તવ્ય છે. બિમારી અને ઇતર

સંકટના સમયમાં પેાતાના મિત્રોપર બોજારૂપ થઇ પડવાનું અને પેાતાનાં આશ્રિતેાને દુ:ખી બનાવવાનું કોઇને પણ ગમતું નથી.

પ્રત્યેક શ્રીમંત મનુષ્ય આ વાતની સાક્ષી પૂરશે કે "હું જ્યારે રંકાવસ્થામાંથી નીકળીને સંપન્નાવસ્થાને પ્રાપ્ત થતેા જતેા હતેા તે સમયે મને સૌથી વિશેષ સંતોષ અને સુખ મળતું હતું. નાની નાની રકમેાથી જ્યારે હું લક્ષ્મીના ઝરા તરફ જતેા જણાયેા અને જ્યારે મને પ્રતીત થયું કે હવે મને તંગી કદિ પણ સતાવશે નહિ ત્યારે મને પરમ સંતોષ પ્રાપ્ત થયેા. આ વખતે હું મારી આગળ અવકાશ, આત્મવિકાસ, આત્મશિક્ષણ અને અભ્યાસ તથા પ્રવાસને જોવા લાગ્યેા હતેા અને મને એમ પ્રતીત થવા લાગ્યું હતું કે હું જેમને ચાહું છું તેઓ હવે રંકતાના પંજામાંથી મુક્ત થશે. ભીષણ આવશ્યકતાઓ અને થકવી નાખનારા વૈતરાનું સ્થાન હવે સગવડોએ લેવા માડયું હતું અને મને પ્રતીત થતું હતું કે મારામાં ઉન્નતાવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ છે અને હવે પછી હું જગતમાં કાંઇક ગણત્રીના માણસ થઇશ. હવે મારા ઘરમાં ચિત્રો, વાજીંત્રો, પુસ્તકો અને ભેાગવિલાસની વસ્તુઓનેા વાસ થશે અને શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવાને માટે મારે જેવાં સખ્ત સંકટો સહન કરવાં પડયાં હતાં તેવાં સંકટો મારાં સંતાનેાને સહન કરવાં પડશે નહિ. આ વખતે પહેલવહેલાંજ તેમને તથા બીજાઓને કાંઇક પ્રાથમિક મદદ આપવાની શક્તિ મને મારામાં જણાઇ; મને મારેા વિકાસ થતેા જણાયેા; મારી આસપાસનું નાનું વર્તુળ વિકસિત થઇને મેાટું બનેલું અને મારી દ્રષ્ટી વૃદ્ધિંગત થયેલી જણાઇ."

આપણે મહાન કાર્યો—ઉદાત્ત કાર્યો—કરવાને જન્મ્યા છીએ એમ દર્શાવનારાં પુષ્કળ પ્રમાણેા ઉપલબ્ધ થાય છે; આપણે સંપન્નાવસ્થા ભેાગવવાને જન્મ્યા છીએ એવું દર્શાવનારાં અસંખ્ય પ્રમાણેા પ્રાપ્ત

થાય છે. તંગી અને અભાવ એ મનુષ્યની દૈવી પ્રકૃતિને અનુરૂપ નથી. આપણી મુશ્કેલી એ છે કે આપણે માટે જે સુખ ભરેલું છે તેપર આપણે જેટલી શ્રદ્ધા રાખવી જોઇએ તેનો અર્ધો ભાગ પણ આપણે રાખતા નથી. આપણી દૈવી ક્ષુધાને સંતોષવાને માટે આપણે આપણા અંતઃકરણ અને પ્રયત્નનો જે પ્રયોગ કરવો જોઇએ તે કરવાની આપણે હિંમત કરતા નથી. આપણે જરાપણ આશંકા વિના સંપન્નાવસ્થાની માગણી કરવાની હામ બીડતા નથી, કે જે વાસ્તવમાં આપણો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે. આપણી ઇચ્છાઓને સંકુચિત કરીને અને આપણી પ્રાપ્તિના જથ્થાને મર્યાદિત કરીને આપણે વસ્તુઓ માગીએ છીએ અને નાની નાની વસ્તુઓનીજ આશા રાખીએ છીએ. સંપૂર્ણ પદાર્થો માગવાની હિંમત આપણામાં નહિ હોવાથીજ આપણે સદ્દવસ્તુઓનો મોટો પ્રવાહ આવવા દેવાને માટે આપણા મનને પૂર્ણ રીતે ખોલતા નથી. આપણી માનસિક સ્થિતિ એટલી બધી મર્યાદિત હોય છે, આપણું આત્મદર્શન એટલું બધું સંકુચિત હોય છે કે આપણે બસ સંકોચ અને મર્યાદાનોજ વિચાર કરીએ છીએ. આપણે શ્રદ્ધાપૂર્વક અને અંતઃકરણપૂર્વક ઇચ્છાજ કરતા નથી. જો તેમ કરીએ તો આપણને તેના પ્રમાણમાં ફળ સિદ્ધિ પણ અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય.

જે મહાન શક્તિએ આપણને બનાવ્યા છે અને જે આપણો નિભાવ કરે છે તે પ્રત્યેક માણસને અને પ્રત્યેક વસ્તુને ઉદારતાપૂર્વક પુષ્કળ દાન કરે છે; તે કોઇને મખ્ખીચૂસપણે કાંઇ આપતી નથી. ઇશ્વરના બહોળા દાનમાં કાંઇ પણ પ્રતિબંધ-કાંઇ પણ મર્યાદા-હોતી નથી તેમજ તેથી કોઇને કાંઇ પણ નુકશાન થતું નથી.

આપણી માગણીઓ પૂરી કરવાથી રંક થઇ જાય એવો આપણો પિતા નથી. આપણા અંતઃકરણની ઇચ્છા પ્રમાણે આપણને આપવું

અને તેથી આપણુને પૂરી દેવા એજ તેનો સ્વભાવ છે. આપણે ઘણું ઘણું માગીએ તેથી કાંઇ તેના ઘરમાં ખાડો પડી જતો નથી. ગુલાબને કાંઇ સૂર્યની પાસે તેનો પ્રકાશ અને ઉષ્ણુતા માગવી પડતી નથી. પ્રકાશને ગ્રહણુ કરે અને તેમાં ન્હાય એવી પ્રત્યેક વસ્તુને માટે સૂર્યનો પ્રકાશ તો આપોઆપ વહીજ રહ્યો છે. એક મીણુબત્તી બીજી મીણુબત્તીને સળગાવે તેથી તેનો પ્રકાશ કિંચિત પણુ ન્યૂન થતો નથી. મિત્ર બનવાથી—આપણો પ્રેમ પુષ્કળ પ્રમાણુમાં બીજાને આપવાથી—આપણે મિત્ર બનવાની શક્તિ ગુમાવતા નથી, પરંતુ ઉલટી વધારીએજ છીએ.

જીવનની મહાન કુંચીઓ પૈકી એક કુંચી દેવી શક્તિનો સમગ્ર પ્રવાહ આપણુામાં દાખલ કરતા શીખવું એ છે. જો મનુષ્ય પોતાનામાં દિવ્યતા દાખલ કરવાનો આ મહાન નિયમ સમજી શકે તો તેની કર્તૃત્વશક્તિ કરોડોગણી વધી જશે. ત્યારથી તે, સ્વપ્નમાં પણુ નહિ હોય એવા બળથી અને ઉંડાણુથી પરમાત્મા સાથે કામ કરવા લાગશે.

જ્યારે આપણુને પ્રતીત થાય છે કે પ્રત્યેક વસ્તુ પરમાત્મશક્તિના મહાન અમર્યાદ ભંડારમાંથી આવે છે અને તે આપણા તરફ જોઇએ તેટલા પૂરતા પ્રમાણુમાં આવે છે; જ્યારે આપણે તે અનંત શક્તિની સાથે સંપૂર્ણુ તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરીએ છીએ; જ્યારે આપણે આપણુામાંથી પશુવૃત્તિને હાંકી કાઢીએ છીએ અને અપ્રમાણિકતા, સ્વાર્થ તથા અપવિત્રતારૂપી કચરાને બાળી નાખીએ છીએ; ત્યારે અવશ્ય આપણે ઈશ્વરનું દર્શન કરીએ છીએ. પરમાત્મારૂપી સદ્‌વસ્તુથી અજ્ઞાત રાખનારી ઉપરોક્ત વસ્તુઓથી આપણે જે સમયે દૂર રહીએ છીએ તેજ વખતે આપણે તે સદ્‌વસ્તુનું દર્શન કરી શકીએ છીએ. જે અંતઃકરણુ પવિત્ર હોય તેજ ઈશ્વરનું દર્શન કરી શકે છે.

જ્યારે આપણા જીવનમાંથી અન્યાય—આપણાં માનવ બંધુ ભગિનીઓના ભોગે લાભ લેવાની ઇચ્છા—દૂર થાય છે ત્યારે આપણે ઇશ્વરની એટલા બધા નિકટ પહોંચીએ છીએ કે વિશ્વમાંની સમસ્ત સદ્‌વસ્તુઓ આપોઆપજ આપણા તરફ દોડી આવે છે. પરંતુ મુશ્કેલી એજ છે કે ખોટાં કૃત્યો અને ખોટા વિચારોવડે આપણે પોતેજ સદ્‌વસ્તુઓના પ્રવાહને આપણા તરફ આવતો અટકાવીએ છીએ.

પ્રત્યેક ખરાબ કૃત્ય એ આપણી અને સદ્‌વસ્તુઓની વચ્ચે એક અપારદર્શક ભીંત યાને પડદા સમાન છે. તે આપણી આંખપરનો એક એવો મોતીઓ છે કે જેને લીધે આપણે ઇશ્વરરૂપી મહાન સદ્‌વસ્તુને જોઇ શકતા નથી.

જ્યારે આપણે સંકુચિતપણાને બદલે ઉદારતાની કળા શીખીએ છીએ, જ્યારે આપણે વિશાળ વિચાર કરતાં શીખીએ છીએ અને જ્યારે આપણે મર્યાદિત વિચારથી આપણી જાતને સંકુચિત બનાવતા અટકીએ છીએ ત્યારે આપણને પ્રતીત થાય છે કે આપણે જે ચીજની શોધ કરીએ છીએ તે વસ્તુ પોતેજ આપણને ભેટવા તત્પર હતી અને આપણે પોતેજ તેમાં અંતરાયરૂપ હતા.

જૉન બરોઝ પોતાના "પ્રતીક્ષા" નામક કાવ્યમાં આ વાતનું સુંદર રીતે વર્ણન કરે છેઃ—

"હું હવે વખત અને ભાગ્યની સામે ગુસ્સો કરતો નથી; કારણકે મારી પોતાની વસ્તુ મારી પાસે અવશ્ય આવશેજ. હું રાતે કે દિવસે, નિદ્રિત કે જાગૃત હોઉં તો પણ, હું જે મિત્રોને શોધું છું તેઓ મને શોધતા ફરે છે."

"હું એકલો હોઉં તોપણ શું થયું? આગામી વર્ષોની હું આનંદપૂર્વક પ્રતીક્ષા કરૂં છું. મારા અંતઃકરણે જ્યાં જે વાવ્યું છે ત્યાં તે લણશેજ અને જે મારૂં છે તે મને મળશેજ. સ્થળ અને

સમય મારી વસ્તુને મારાથી દૂર રાખી શકશે નહિ."

જ્યારે જ્યારે તમે એમ કહો છો કે અમારી પાસે પહેરવા લાયક કોઇ પણ વસ્તુ નથી; બીજા લોકોની પાસે જે ચીજો છે તે અમને કદિ પણ પ્રાપ્ત થતી નથી; ત્યારે ત્યારે તમે માત્ર કાળાં ચિત્રોનેજ તમારા અંતરમાં અધિકાધિક ઉંડાં કોતરો છો. જ્યાં સુધી તમે આવા નુકશાનકારક વિચારો અને વાતો તથા આગલા અનુભવોનું ચિંતન કર્યા કરશો ત્યાં સુધી તમે જે ઉમદા ચીજને શોધો છો તેને તમારી મનઃશક્તિ આકર્ષશે નહિ અને તમારી સંકટમય સ્થિતિનું નિવારણ થઇ શકશે નહિ.

આપણી મનોવૃત્તિ–આપણું માનસિક ચિત્ર–આપણે જે સત્ય વસ્તુને શોધીએ છીએ તેને અનુરૂપ હોવીજ જોઇએ.

ઉન્નતિનો પ્રારંભ આપણા મનમાંથીજ થાય છે, પરંતુ આપણું ચિંતન જો તેનાથી ઉલટા પ્રકારનું હોય તો ઉન્નતિ અશક્ય થઇ પડે છે. રંકતાના વિચાર સેવીને આપણે આપણા તરફ સંપન્નાવસ્થાને આકર્ષી શકતા નથી. એક વસ્તુને માટે કામ કરવું અને આશા બીજીજ વસ્તુની રાખવી એ બહુ ખરાબ છે.

પુષ્કળ મનુષ્યો એમજ માને છે કે આ જગતમાં બીજા લોકો જે પુષ્કળ સારી સારી વસ્તુઓ ભોગવે છે તે વસ્તુઓ અમારે માટે શક્યજ નથી. પરંતુ તમે એવા ઉતરતા વર્ગમાં શામાટે છો? એનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે તમે તમારી જાતને ઉતરતા વર્ગની માનો છો અને રાખો છો; અને તેમ કરીને તમે તમારી જાતને મર્યાદિત કરી દો છો; તમે તમારી જાત અને સંપન્નાવસ્થાની વચ્ચે અંતરાયરૂપ બનો છો. તમે સંપન્નાવસ્થાનો વધ કરો છો અને ઇશ્વરના દાનના નિયમને તમારે માટે નકામો બનાવી મૂકો છો. જે વસ્તુની પ્રાપ્તિ

તમારે માટે તમે શક્ય માનતા નથી તે વસ્તુ તમે કયા નિયમને આધારે મેળવી શકશો? જગતની સદ્દવસ્તુઓ અમારે માટે નથી, એમ જ્યારે તમે સંપૂર્ણ ખાત્રીપૂર્વક માનો ત્યારે તમે તેને કયા સિદ્ધાન્તને આધારે મેળવી શકો?

મર્યાદા આપણી જાતમાંજ છે, કાંઈ વિશ્વકર્તામાં નથી. તેનાં સંતાનો વિશ્વની સમસ્ત સદ્દવસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરે એવી તેની ઇચ્છા છે; કારણકે તેણે તે વસ્તુઓ પોતાનાં સંતાનોને માટેજ બનાવી છે. જો આપણે તે વસ્તુઓને મેળવી શકતા ન હોઇએ તો તેનું કારણ એજ છે કે આપણે આપણી જાતને મર્યાદિત બનાવીએ છીએ. રંકતા, એ જગતનાં સૌથી મહાન અનિષ્ટો પૈકી એક આવશ્યક અનિષ્ટ છે, એવી ઘણાકોની માન્યતા છે. ઘણા લોકો દ્રઢ નિશ્ચયપૂર્વક માને છે કે ઘણા ખરા માણસો અવશ્ય રંકજ રહેવા જોઇએ અને રંકતાને માટેજ તેમનો જન્મ હોય છે. પરંતુ વિશ્વકર્તાની મનુષ્ય માટેની યોજનામાં કિંચિત પણ રંકતા, તંગી અથવા ન્યૂનતા હતીજ નહિ. કોઇ પણ મનુષ્યપર રંક રહેવાની ફરજ તેણે મૂકીજ નથી. પૃથ્વી એવાં અને એટલાં બધાં સાધનોથી ભરપૂર છે કે જેમાંનાં ઘણાંખરાંને હજી આપણે સ્પર્શ પણ ભાગ્યેજ કર્યો છે. માત્ર આપણા પોતાના અવરોધકારક મર્યાદિત વિચારોને લીધેજ આપણે સંપન્નાવસ્થાની વચ્ચે પણ રંક રહ્યા છીએ.

વિચારો એ વસ્તુઓ છે. તેઓ જીવનમાં મિશ્રિત થઇ જાય છે અને આપણા ચારિત્ર્યનું એક અંગ બને છે. જો આપણે ભય અને તંગીનાજ વિચાર કરીશું તો આપણા જીવનની તેવીજ સ્થિતિ બની રહેશે અને આપણી જાતને વિશેષ રંકતાને આકર્ષનારા લોહચુંબકરૂપે તે બનાવી મુકશે.

જેમ તેમ કરીને પેટ ભરવું, જેમ તેમ કરીને નિર્વાહ ચલાવવો,

અને જીવનને ઉન્નત બનાવવાને બદલે નિર્વાહ ચલાવવામાંજ આપણો સર્વ સમય ખર્ચી નાખવો, એ કાંઇ આપણા જન્મનો હેતુ નથી. સુસંપન્ન, સંપૂર્ણ, સ્વતંત્ર અને સુંદર જીવન એજ આપણા જન્મનો હેતુ છે.

જો આપણે સર્વ પ્રકારે કુદરતી નિયમને અનુસરતા હોઇએ તો નિર્વાહ, એ તો માત્ર આપણી જીવનરચનાની એક સાધારણ ઘટનાજ બની રહે. માનવપ્રાણીની ખરી મહત્ત્વાકાંક્ષા તો ઉત્તમ પંક્તિના અને સુંદર મનુષ્ય બનવું એજ હોવી જોઇએ; પૈસાના ભક્ત બનવાને બદલે મનુષ્ય બનવું એજ હોવી જોઇએ.

માટે હવે 'ભૂલ્યા ત્યાંથી ફરીથી ગણો' અને રંકતાના વિચારને તિલાંજલિ આપી ઉન્નતિનાજ વિચારને સ્થાન આપવાનો નિશ્ચય કરો. તમારી પ્રકૃતિને અનુરૂપ એવી જે સુસંપન્નાવસ્થા અને શ્રીમંતાઇ, તેને લગતાંજ ચિંતન પાછળ ચિવટથી વળગી રહેવાનો ઠરાવ કરો.

આ પણ ખરૂંજ છે કે આપણે આપણી પોતાની દુનિયામાંજ વસીએ છીએ. આપણે જેવા પણ છીએ તે આપણા પોતાનાજ વિચારનું પરિણામ છે. પ્રત્યેક માણસ પોતાના વિચાર હોય તેવીજ દુનિયા પોતાને માટે રચે છે. તે પોતાની આસપાસ સુસંપન્નાવસ્થાને કે તંગીને પોતાના વિચારોને લીધેજ લાવી મૂકે છે.

ઇશ્વરનાં માનવસંતાનો કાંઈ દુર્દશાના કાદવમાં ખુંચી રહેવાને માટે જન્મ્યાં નથી, પરંતુ ઉન્નતિના આકાશમાં વિહરવાને માટેજ જન્મ્યાં છે. તેઓ ઉંચે જોવાને જન્મ્યાં છે, નીચે જોવાને જન્મ્યાં નથી. તેઓ રંકતામાં ફસી રહેવાને નહિ પરંતુ અધિક મોટાં—અધિક ભવ્ય કામો કરવાને જન્મ્યાં છે. પરમાત્માના પાટવીકુમારરૂપ માનવીને માટે કોઇપણ વસ્તુસ્થિતિ આ જગતમાં અશક્ય નથી; આપણે કોઇપણ ભવ્ય, ઉદાત્ત અને મહાન વસ્તુ-

સ્થિતિને નહિ મેળવી શકીએ એમ નથી. માત્ર રંકતાના વિચારે–સંકુચિત વિચારે–જ આપણને મર્યાદિત કરી દીધા છે. જો આપણે આપણા જીવન વિષે, આપણા જન્મસિદ્ધ હક્ક વિષે વિશેષ વિસ્તૃત–વિશેષ ભવ્ય–વિચાર ધરાવતા થઇએ; જો આપણે શોક, સંતાપ, બકવાદ, પ્રમાદ અને બ્હાનાંને બદલે સીધે સીધા આપણા ઉચ્ચ વારસાની માગણી કરીએ; સમસ્ત સારી, સુંદર અને સાચી વસ્તુઓની માગણી કરીએ; તો આપણે પણ બીજા શ્રીમાનો અને મહાન પુરૂષોના જેવું–એટલુંજ નહિ પણ ખુદ પરમાત્માના જેવું પણ–આપણા જીવનને બનાવી શકીએ. જો આપણી શ્રદ્ધા સંકુચિત ન હોય, જો આપણા જન્મસિદ્ધ હક્ક વિષેનો આપણો વિચાર હલકો ન હોય તો આપણે રંક રહીએજ નહિ. મનુષ્યની રચનામાં અને પરિસ્થિતિમાં રહેલાં પુષ્કળ પ્રમાણો આ વાત દર્શાવી આપે છે કે જગતમાંના રાજા મહારાજાઓ કરતાં પણ અનહદ સુખ સંપત્તિ અને સત્તા ભોગવવાનો પ્રત્યેક મનુષ્યને જન્મસિદ્ધ હક્ક છે.

જો આપણે ઇશ્વરની પ્રતિમા હોઇએ અને તેનાં સંતાન હોઇએ તો આપણે મહાન અને ભવ્ય ચીજોની અપેક્ષા શા માટે ન રાખવી ? તેની જે જે વસ્તુઓ છે, વિશ્વમાં "જે જે સુંદર અને ઉત્તમ ચીજો છે, તે સર્વપર આપણો હક્ક છે. જગતની સમસ્ત સદ્દવસ્તુઓ તરફ આપણું મન ઉધાડવું અને તેમની અપેક્ષા રાખવી તથા તેમની કદર કરવી એ તેમની પ્રાપ્તિની સાથે ધાડો સંબંધ ધરાવે છેજ.

રાજાઓના રાજા પરમાત્માનાં સંખ્યાબંધ પુત્ર પુત્રીઓ કે જેમનો જગતની સમસ્ત સદ્દવસ્તુઓપર હક્ક છે, તેઓ જ્યારે સંપન્નાવસ્થા–અનિર્વચનીય શ્રીમંતાઇ–ના ખુદ તેમનાં આંગણામાં થઇને વહેતા તથા અપાર માલ લઇ જતા વહે-

ળાના કિનારાપરજ ભૂખે મરે છે ત્યારે અવશ્ય એમાં તેમનો પોતાનોજ કાંઇક દોષ છે.

આપણા હાલના સંયોગો, આપણી હાલની નિર્ધનતા કે ધનિકતા, આપણા હાલના મિત્રો કે શત્રુઓ, આપણું હાલનું સુખ કે દુઃખ, એ સર્વે મોટે ભાગે આપણા પોતાનાજ વિચારનું પરિણામ છે; અને તેજ પ્રમાણે, વર્તમાનમાં જેવા વિચાર આપણે સેવીશું તેવાજ ભવિષ્યમાં આપણે બનવાના છીએ. જો આપણે તંગી વિષેજ ઝાઝો વિચાર કર્યો હશે તો આપણી ભાવી પરિસ્થિતિ પણ તેવીજ બનશે. જો આપણે ઉદાર અને વિશાળ વિચાર કર્યા હશે, જો આપણે સંપન્નાવસ્થા અને ઉન્નતિ વિષેજ વધુ વિચાર કર્યા હશે તો આપણો યત્ન પણ તેવાજ પ્રકારનો થઇને બીજા સંયોગો પણ આપણને તેવાજ પ્રકારના આવી મળશે. આપણે આ જગતમાં જે જે વસ્તુઓ જોઇએ છીએ અને પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તે સર્વ પ્રથમ વિચારનાજ આકારમાં ઉદ્ભવી હતી અને તે વિચારનેજ અનુરૂપ બનેલી છે. માટે વર્તમાનમાં પણ આપણે જેવા આપણા વિચાર રાખીશું તેવાજ ભવિષ્યમાં બનીશું.

જો તમે તમારી સ્થિતિથી અસંતુષ્ટ હો, જો તમને તમારૂં હાલનું જીવન સંકટમય લાગતું હોય અને તેનો દોષ જો તમે તમારા ભાગ્યને અથવા બીજા કોઇને માથે આરોપતા હો, તો તમારે નક્કી સમજી રાખવું કે હાલમાં તમારી જે કાંઇ સ્થિતિ છે તેને તમે બરાબર લાયક છો. તે તમારા પોતાનાજ વિચાર અને આદર્શોનું નિયમાધીન પરિણામ છે અને એ બદલ તમારી જાત શિવાય બીજા કોઇને પણ તમારે ઠપકો આપવાનો નથી.

મનુષ્યના જેવા વિચાર તેવીજ તેના જીવનની સ્થિતિ બને છે. જો તેના વિચાર શુદ્ધ હશે તો જીવન પણ શુદ્ધ થશે; અને વિચા-

રોની પાછળ જો પ્રયત્ન પણ તેજ દિશામાં કરાતો હશે તો તેવી સ્થિતિ સત્વર બની પણ શકશે.

સમસ્ત સદ્વસ્તુઓની મહાન વ્યવસ્થાપક, અમર્યાદ સુખ સંપત્તિના ભંડારનું મૂળ, "વાવો તેવું લણો" એ અનિવાર્ય સિદ્ધાંતનું મૂળ, એવી જે પરમાત્મસત્તા તેના ઉપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખતાં આપણે શીખીએ અને આપણી સ્થિતિ સુધારવાને યથાસંભવ દરેક પ્રયત્ન કરીએ તો એવી દશા આપણે અવસ્ય મેળવીશું કે જેથી તંગી કે દુઃખ એ શું વસ્તુ છે તે જાણીશું પણ નહિ. પરંતુ દુઃખની વાત એ છે કે જગન્નિયંતાની દૈવી શક્તિ ઉપર જ આપણી સર્વથી વધારે અશ્રદ્ધા છે! એક બાળકને પોતાનાં પ્રેમી માતાપિતા સાથે જેટલો સંબંધ છે તેથી પણ વધારે સબંધ આપણો અનંત પરમાત્મશક્તિની સાથે હોવા છતાં આપણે તે સંબંધનેજ બીજી બધી બાબતો કરતાં વધારે ભૂલી બેઠા છીએ! "મારી સમસ્ત આવશ્યકતાઓ પૂરી કરવામાં આવશે; આ વસ્તુઓ જ્યાંથી આવી છે ત્યાં બીજી પણ તેવી પુષ્કળ ચીજો ભરેલી છે." એવા પૂર્ણ વિશ્વાસ અને ખાત્રીપૂર્વકજ એક બાળક પ્રત્યેક વસ્તુને ગ્રહણ કરે છે.

આપણી શક્તિઓ વિષે આપણે જેવા સારા અભિપ્રાય ધરાવવા જોઇએ તેથી અર્ધા સારા અભિપ્રાય પણ આપણે ધરાવતા નથી; આપણે જેટલું કાર્ય કરી શકીએ તેમ છીએ તેથી અર્ધું પણ કરવાની આપણે હિંમત ધરી શકતા નથી; આપણે જેટલું માગવાને હક્કદાર છીએ તેના અર્ધા ભાગની પણ માગણી કરી શકતા નથી; અને એટલા માટેજ આપણે ઘણી થોડી વસ્તુઓ મેળવીએ છીએ. આ જગતમાં પુષ્કળ વસ્તુઓ આપણી હોવા છતાં આપણે તેની માગણી કરતા નથી તેટલા માટેજ આપણે સત્ત્વવિનાના, પરતંત્ર અને દુઃખી છીએ. આપણે કદાચ કાંઇ માગીએ છીએ

તોપણ તે એક રાજાની પેઠે નહિ માગતાં ભિખારીની પેઠેજ માગીએ છીએ; અને ભિખારી જેમ ટુકડો રોટલાથી રીઝે છે તેમ થોડીક વસ્તુઓથી આપણે રીઝી જઇએ છીએ.

પણ બંધુઓ! પૂર્ણ સુસંપન્ન અવસ્થા એજ આપણા જીવનનો હેતુ છે. કોઇપણ મનુષ્ય અજ્ઞાન અને દરિદ્રતામાં રહ્યા કરવાને જન્મ્યો નથી.

તમે જે વસ્તુ કે સ્થિતિને ઇચ્છતા હો તેની સાથે પરમાત્મસત્તાદ્વારા તમારો જે અભેદ છે તેનું સ્મરણ કરો, એટલે તમે તેનું આકર્ષણ કરશો. તમે તમારૂં મન પ્રબલરીતે તેપર એકાગ્ર કરો. તમે જે ચીજની શોધ કરો છો તે પ્રાપ્ત કરવાની તમારી શક્તિ વિષે કાંઇ પણ શંકા લાવશો નહિ, એટલે તમે તે અવશ્ય પ્રાપ્ત કરશો.

રંકતા એ ઘણીવાર માનસિક વ્યાધિ હોય છે. જો તમે એ વ્યાધિના પંજામાં સપડાયા હો, જો તમે તેના ભોગ બન્યા હો, તો તમે તમારી એ મનોવૃત્તિને બદલી નાખીને રંકતાના ક્ષુદ્ર, સંકુચિત અને મર્યાદિત વિચારને બદલે સંપન્નાવસ્થા અને સુખસ્વાતંત્ર્યના વિચાર તરફ ફેરશો ત્યારે કેટલી શીઘ્ર તમે તમારી સ્થિતિ સુધારી શકો છો તે જોઇને તમને પોતાને પણ આશ્ચર્ય થશે.

ખરેખર માનસિક ક્રિયાદ્વારાજ વિજય પ્રાપ્ત થાય છે. જે માણસ ઉન્નતિશાળી થાય છે તે પ્રથમથીજ એમ માને છે કે હું ઉન્નત થતો જાઉં છું; તેને દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરવાની પોતાની શક્તિ ઉપર શ્રદ્ધા હોય છે; તે શંકા અને ભયને ઓળખતો નથી; તે રંકતા વિષે વાત પણ કરતો નથી અને વિચાર પણ કરતો નથી; જે વસ્તુને માટે તે પ્રયાસ કરે છે અને જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાનો તે નિશ્ચય કરે છે તે વસ્તુ તરફજ તે પોતાનું મુખ રાખ્યા કરે છે; તેનું વિરોધી ચિત્ર તો એ પોતાના મનમાં દાખલજ કરતો નથી.

જગતમાં એવા પણ સંખ્યાબંધ માણસો છે કે જેઓ દારિદ્ર્યમાં રહેવાને અર્ધા રાજી છે. તેઓની ઇચ્છા શ્રીમાન થવાની હોય છે ખરી, પણ દારિદ્ર્યમાંથી નીકળવાને તેઓ મરણિયા થઇને પ્રયત્ન કરતા નથી; અથવા કદાચ તેઓ સખ્ત પરિશ્રમ કરતા હશે, પરંતુ તેમણે સફળતા પ્રાપ્ત કરવાની આશા છોડી દીધી હશે.

રંકતાના ડરથી, તંગીમાં આવવાના સંભવો વિષે ચર્ચા કરવાથી, નિર્વાહનાં પૂરતાં સાધનના અભાવ વિષે બોલવાથી અને રંકતા વિષે વાતો કર્યા કરવાથીજ ઘણા માણસો પોતાને રંક રાખે છે.

ઘણાં કુટુંબોમાં છોકરાંઓનાં મન રંકતાનાજ વિચારથી ભરપૂર હોય છે. સવારથી સાંજ સુધી તેમના સાંભળવામાં રંકતાનીજ વાતો આવ્યા કરે છે. તેઓ સદા દારિદ્ર્યમયજ દશા જુએ છે અને અનુભવે છે. આસપાસની પ્રત્યેક વસ્તુમાંથી પણ તેમને રંકતાનીજ સૂચના મળ્યા કરતી હોય છે. આવા વાતાવરણમાં ઉછરેલાં છોકરાંઓને વારસામાં પણ પોતાનાં માતાપિતાની રંકતાજ મળે તેમાં શું આશ્ચર્ય છે ?

તમારો રંકતાનો ડર, નિર્વાહ માટેની તમારી વારંવારની ચિંતા, પેલા રજાના અને તહેવારના દિવસો વિષેનો તમારો ભય, એ સર્વ તમને માત્ર દુઃખી બનાવે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તમને સારી સ્થિતિમાં આવવાને પણ નાલાયક બનાવે છે. આવી રીતે જે બોજો અત્યાર સુધીમાં ઘણો ભારે થઇ પડયો છે તેમાં તમે માત્ર ઉમેરો કરો છો.

ભાવી ગમે તેટલું કાળું દેખાતું હોય અને સંયોગો ગમે તેટલા ખરાબ હોય, તોપણ જે જે વિરોધી વસ્તુસ્થિતિના વિચારો મનમાં પેસવા માગે તેના તરફ તો જોવાની પણ ચોકખી ના પાડો. તમને ગુલામ બનાવનારી અને તમારી ઉત્તમોત્તમ શક્તિને બહાર આવતાં અટકાવનારી કોઇપણ વસ્તુસ્થિતિને ચિંતવવાથી દૂરજ રહો.

રંકતાના વિચારો, તથા તંગી અને અભાવના વિચારો ઉન્નતિ લાવશે એવી આશા તમે કયા તત્ત્વજ્ઞાનને આધારે રાખી શકો? **જેવી તમારી મનોવૃત્તિ હશે અને જેવા તમારા આદર્શો હશે તેવીજ તમારી સ્થિતિ થશે.** જો તમારા આદર્શો અને માન્યતા ક્ષુદ્ર દરિદ્રતાના હશે તો તમારી સ્થિતિ પણ તેવીજ થશે–રહેશે

જે છોકરો વકીલાતની પરીક્ષામાં પાસ થવાની આશા વિના અને પોતે વકીલ તરીકે સફળ થઇ શકનાર નથી એવી માન્યતા સહિત વકીલ થવાનો પરિશ્રમ કરતો હોય તે નિષ્ફળજ થવાનો. **જેની આપણે આશા રાખીએ છીએ તેજ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે;** અને જો આપણે કોઇ પણ ચીજની આશા ન રાખીએ તો આપણને કોઇ પણ વસ્તુ પ્રાપ્ત થતી નથી. જેમ ઝરાનું પાણી કદિ પણ તેના મૂળ કરતાં ઉંચું જઇ શકતું નથી, તેમ રંક સ્થિતિમાં રહેવાનો પૂર્ણ અથવા અર્ધ વિચાર રાખનાર કોઇ પણ માણસ ઉન્નત થઇ શકતો નથી.

પ્રત્યેક માણસે ઉન્નતિ રૂપી સૂર્યની તરફજ પોતાનું મુખ રાખીને તે તરફજ સીધા ચાલવા માંડવું જોઇએ. **સુખ અને સફળતા એ પ્રત્યેક માનવપ્રાણીના અનિવાર્ય હક્કો છે.**

પ્રત્યેક કાર્યનું મૂળ યાને શરૂઆત મનમાંજ રહેલી છે. પ્રત્યેક ઇમારત એ પ્રથમ માનસિક રૂપમાંજ પેદા થઇ હોય છે. મકાન પ્રથમ તેના સર્વ અંગો સહિત શિલ્પશાસ્ત્રીના મનમાંજ ઘડાય છે. કૉન્ટ્રાક્ટર તો તેની મૂળ કલ્પના પ્રમાણે પાષાણ, ઇંટ અને ઇતર વસ્તુઓને ગોઠવે છે. આપણે સર્વે પણ પ્રથમ આપણા જીવન રૂપી ઇમારતને આપણા મનમાં બાંધીએ છીએ. આપણા જીવનમાં જે કાંઇ કાર્યો આપણે કરીએ છીએ તે સર્વની પૂર્વે કોઇ પણ પ્રકારનું માનસિક ચિત્ર તો આપણે તૈયાર કર્યું હોય છેજ.

કેટલાક લોકો દ્રવ્યોપાર્જન કરવા ઇચ્છે છે, પરંતુ તેમનાં મન એટલાં મર્યાદિત–એટલાં સંકુચિત–હોય છે કે તેમને પુષ્કળ દ્રવ્ય મળતું નથી.

જે માણસ ઉન્નતિની ઇચ્છા રાખે છે તે સતત પોતાના **મનમાં દ્રવ્યની ઇમારત બાંધે છે.** પ્રથમ તો આપણા મનમાં ઉન્નતિનું ચિત્ર આલેખાવું જોઇએ. બહાર ઇમારત ચણવા કરતાં પણ તે કાર્ય વધારે મહત્ત્વનું છે. કલ્પના ઉત્પન્ન કરવાને માટે–માનસિક ચિત્ર તૈયાર કરવાને માટે–જેટલી યોગ્યતાવાળા મનુષ્યની આવશ્યકતા હોય છે તેટલી યોગ્યતાવાળા પુરૂષની, તૈયાર ચિત્ર પ્રમાણેની ઇમારત ચણવા માટે હોતી નથી. ખંતપૂર્વક કરેલી કલ્પના–ખડું કરેલું માનસિક ચિત્ર–ઘણીવાર સ્થૂળ ક્રિયાશક્તિઓની પણ ગરજ સારે છે. માનસિક ચિત્ર યોગ્ય રીતે દોરાયું હોય છે તોજ તેની સફળતાને માટે શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થાય છે; અને સફળતાની પ્રાપ્તિ પણ તોજ થાય છે.

ચાલો ત્યારે હવે આપણે સંપન્નાવસ્થાની નવીન મૂર્તિ–સંપન્નાવસ્થાનો નવો આદર્શ સ્થાપિત કરીએ. આજ સુધી તો આપણે રંકતા અને તંગીનાજ દૈત્યની દીર્ઘ કાળ પર્યંત આરાધના કરી છે, પણ હવે તેના તરફ પૂઠ કરીને ચાલો. હવે આપણે સુખ, સંપત્તિ અને સુચારિત્ર્યનોજ આદર્શ, વિચાર અને પ્રયાસ ધારણ કરીએ **ઇશ્વર જેવો અખૂટ સુખસંપત્તિમાન અને મહા ઉદાર આપણો કોષાધ્યક્ષ છે. આપણે સર્વ વસ્તુસ્થિતિઓના મહાન મૂળ અને ઉદારદાતાની સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત થાય એટલા ધાડા સંસર્ગમાં આવીએ તો એવી અકલ્પ્ય વસ્તુસ્થિતિઓ આપણા તરફ ખેંચાઇ આવશે કે આપણે આશ્ચર્ય પામીશું અને પુનઃ કદિ પણ તંગીને તો ઓળખીશુંજ નહિ.**

જે માણસની પાસે મિલકત થોડી હોય અથવા બીલકુલ ન

હોય તે રંક છે એમ નથી, પરંતુ જે માણસ વિચાર, કલ્પના, મનોવૃત્તિ અને ભાવનામાં રંક હોય છે તેજ ખરેખરો ગરીબ છે. **જે માણસ પોતાની જાત વિષેના અભિપ્રાયમાં, પોતાના ભાગ્ય સંબંધી વિચારોમાં અને જ્ઞાન–ચારિત્ર્યમાં રંક હોય છે તેજ ખરેખરો રંક છે.**

આ વાત ખૂબ યાદ રાખો કે "**આપણું માનસિક દારિદ્યજ આપણને રંક રાખે છે–બનાવે છે.**"

માનસિક શક્તિઓમાં કેટલું બધું બળ રહેલું છે તે વાત કેટલા થોડા લોકો જાણે છે! પ્રત્યેક વસ્તુ પ્રત્યક્ષ થાય તે પૂર્વે તે પ્રથમ મનમાંજ ઉત્પન્ન થાય છે, એ વાત પણ કેટલા થોડા લોકો જાણે છે! જો આપણે માનસિક ઇમારત સારી રીતે બાંધી જાણતા હોઇએ તો આપણે બાહ્ય ઇમારત સારી બનાવી શકીએ, એ સિદ્ધાંત પણ હજી થોડાજ માણસો જાણે છે. એક ક્રાઇસ્ટ, એક મહંમદ, એક જરથોસ્ત, એક બુદ્ધ, એક શંકરાચાર્ય, એક ચૈતન્ય, એક ગાંધી, એક દયાનંદ, એક પ્રતાપ, એક શિવાજી પોતાના મનમાં એવી તો ચોક્કસ અને મજબૂત પરિસ્થિતિઓ ઘડી શકે છે કે જે માત્ર પોતા તરફજ નહિ, પણ સેંકડો અને હજારો મનુષ્યો તરફ અને આખા દેશ તરફ પણ ઉન્નતિના પ્રખર પ્રવાહને ખેંચી લાવે છે. જગતના મહાન કાર્યકર્તાઓ પોતાના સ્થૂળ હાથવડે તો બહુજ થોડું કાર્ય કરે છે. તેઓની મુખ્ય ખુબી અને પરિશ્રમ તો મનોમય ચિત્ર ખડું કરવામાંજ રહેલાં હોય છે. પ્રકૃતિના અદ્રશ્ય અને અપાર મહાસાગરને પોતાના પ્રખર મનોબળવડે ખળભળાવી મૂકીને એ સાગર સાથે અખંડિત સંબંધ ધરાવનારી આખી માનવજાતિને તેઓ અમુક માર્ગ તરફ વાળી શકે છે. જેમ એક વડના બીજમાંથી આખું વડવૃક્ષ ઉપજી આવે છે, તેવી રીતે અસાધારણ વ્યક્તિઓ પોતાની મહત્ત્વાકાંક્ષાને એટલી

તો વિશાળ, ઉન્નત અને બળવાન બનાવે છે અને સર્વ વસ્તુસ્થિતિમય પરમાત્મદેવ સાથે એવો તો ગાઢ સંબંધ સાધે છે કે તે મહત્ત્વાકાંક્ષારૂપી બાજમાંથી જગતવ્યાપી વૃક્ષ બન્યા વિના રહેતુંજ નથી.

ઉન્નતિશાળી થવાને માટે આપણે ઉન્નતિની ભાવના ધારણ કરવીજ જોઇએ અને સંપન્નાવસ્થાનાજ વિચાર આપણે કરવા જોઇએ. સ્થૂળ ઉન્નતિ મેળવવા પૂર્વે મનોમય ઉન્નતિ તો આપણે મેળવીજ જોઇએ. આપણા દેખાવ અને રીતભાતમાં પણ આપણો વિશ્વાસ અને નિશ્ચય તરી આવવો જોઇએ. આ પ્રમાણે જેટલા પ્રમાણમાં આપણે કરી શકીશુ તેટલાજ પ્રમાણમાં આપણને સફળતા મળવાની છે.

ઉદારતાના નિયમોને અનુસરવાથી જેટલું અસરકારક પરિણામ આવે છે તેટલુ અસરકારક પરિણામ મખ્ખીચુસપણે પૈસા બચાવવાથી આવતું નથી. આપણે જે વસ્તુનું ચિંતન કરીએ છીએ તે વસ્તુનીજ દિશામાં આપણે જઇએ છીએ. જો આપણે રંકતા વિષે ચિંતન કરીએ, જો આપ[illegible] વિચારમાં અભાવ અને તંગીનું પ્રાબલ્ય હોય, તો તેનું પરિણામ [illegible] સ્થિતિમાંજ આવશે.

આપણે આપણી બાહ્ય રંકતાને જીતી શકીએ તે પૂર્વે આપણી આંતરિક—માનસિક—રંકતાને આપણે અવશ્ય જીતી લેવી જોઇએ.

આપણે સંપન્નાવસ્થાને જે વિશાળ અર્થમાં વાપરીએ છીએ તેમાં બાહ્ય તેમજ આંતરિક પ્રત્યેક સદ્‌વસ્તુનો—પ્રત્યેક ઉન્નતિપ્રદ અને સ્ફૂર્તિદાયક—વસ્તુનો સમાવેશ થાય છે.

આત્મિક સંપન્નતા—સંપૂર્ણતાની—આંતરિક પ્રતીતિ; અનંત અવ્યક્ત સદ્‌વસ્તુઓના મૂળ સ્વરૂપ પરમાત્મસત્તા સાથેના તાદાત્મ્યની પ્રતીતિ; અને જગતની સમસ્ત સદ્‌વસ્તુઓના ભંડાર, વ્યક્તિત્વ તથા ચારિત્ર્ય રૂપી દ્રવ્ય, કે જેને આસમાની વા સુલતાની કોઇ પણ આફત નષ્ટ કરી શકતી નથી તેની પ્રાપ્તિની પ્રતીતિ; એજ સાચી ઉન્નતિ છે.



પ્રકરણ ૩ જું—કામ કરવું એક વસ્તુને માટે અને આશા રાખવી કોઈક બીજીજ વસ્તુ માટે!



આપણે જે પણ વસ્તુસ્થિતિની આશા રાખીએ છીએ તેજ વસ્તુસ્થિતિ આપણે પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. કોઈપણ વસ્તુસ્થિતિ કોઇપણ વખત ઇચ્છા કર્યા વિના પ્રાપ્ત થઇ શકતી નથી. તો પછી નિષ્ફળતાનાજ માર્ગે તમે વળી ચૂક્યા હો ત્યારે તો સફળતાની આશાજ કેવી રીતે રાખી શકો ?

આપણે કાળા, ઉદાસ અને નિરાશાજનક ભાવી તરફજ જોયા કરીએ તો તે અવળેજ માર્ગે જવા સમાન છે; પછી ભલે આપણો યત્ન શુભ દિશા તરફનો હોય, તો પણ તે અવળી ભાવનાઓ આપણા પ્રયત્નના પરિણામને મારી નાખે છે.

ઘણા લોકોના મનોવૃત્તિ તેમના પ્રયત્નને અનુરૂપ હોતી નથી તેથીજ તેઓ પોતાના પ્રયત્નના મોટા ભાગને નિષ્ફળ કરે છે. તેઓ કાર્ય એક વસ્તુને માટે કરતા હોય છે, અને આશા કોઇ બીજીજ વસ્તુની રાખતા હોય છે! જે વસ્તુની તેઓ શોધ કરતા હોય છે તેનાથી ઉલટાજ પ્રકારની ભાવના રાખીને તેઓ, ખુદ તે વસ્તુનોજ અનાદર કરે છે—તેને આવતી અટકાવે છે.

દ્રવ્યની આકાંક્ષા છતાં રંકતાનો ભય રાખવો–ઇપ્સિત વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવાની પોતાની શક્તિ વિષે શંકા રાખ્યા કરવી, એ તો પશ્ચિમ તરફ પ્રયાસ કરી પૂર્વ તરફ પહોંચવાની આશા રાખવા બરાબર છે ! આવી રીતે માણસ પોતેજ જ્યારે નિષ્ફળતાનું આકર્ષણ કર્યા કરે ત્યારે તેને કોઇપણ સહાય કરી શકે નહિ.

વિજય પ્રાપ્ત કરવાની વાંચ્છનાવાળા મનુષ્યે તો વિજયનો અને ઉન્નતિનોજ વિચાર કરવો જોઇએ. તેણે પ્રગતિ, ઉત્પાદકશક્તિ, કર્તૃત્વશક્તિ, શોધકશક્તિ અને સૌથી વિશેષ સફલતાનો વિચાર કરવો જોઇએ.

જે દિશા તરફ તમારી દ્રષ્ટિ હશે તેજ દિશામાં તમે જઇ શકશો. માણસ પાછે પગે ચાલવામાં સફળ ન થતાં ખાડામાં કે કાંટામાં પડી દુ:ખીજ થવાનો.

તમે રંકતા તરફ દ્રષ્ટિ રાખશો તો તમે તેજ માર્ગે જશો અને જો તમે રંકતા સાથેનો સર્વ સંબંધ તોડી નાખશો–તેનું ચિંતન, તેમાં વાસ્તવ્ય અને તેની ઓળખાણ નહિ રાખો–તો તમે સંપન્નાવસ્થા તરફજ પ્રગતિ કરવા માંડશો.

ઘણા લોકો શ્રીમંત બનવાને મથી રહ્યા હોય છે, છતાં તેઓ પોતાના અંતઃકરણમાં એમજ માનતા હોય છે કે આપણે શ્રીમંત થઇ શકવાના નથી. આમ કરીને તેઓ શ્રીમંતાઇને અશક્ય બનાવી દે છે. આપણી રંકતાની ભાવના, આપણી શંકા અને ભય, આપણામાં આત્મશ્રદ્ધાનો અભાવ અને અનંત વસ્તુસ્થિતિઓના ભંડારરૂપ પરમાત્મા પ્રત્યેની આપણી અશ્રદ્ધા એજ આપણને રંક રાખી મૂકે છે–રંક બનાવે છે.

કહેવત છે કે " ઘેટું જેટલીવાર બેં બેં કરે છે તેટલીવાર તે ઘાસનો એક એક કોળિયો ગુમાવે છે." તમે જેટલીવાર તમારા ભાગ્ય

વિષે ફરિયાદ કરો છો અને કહો છો કે "હું રંક છું; બીજાઓ જે કરે છે તે હું કદિ પણ કરી શકનાર નથી; હું કદિપણ શ્રીમંત થઇશ નહિ; બીજા લોકોમાં જે શક્તિ છે તે મારામાં નથી; મારૂં જીવન નિષ્ફળ છે; મારૂં ભાગ્ય વિરોધી છે;" તેટલીવાર તમે તમારે માટે નિષ્ફળતા અને પ્રતિકૂળતાજ ઉત્પન્ન કરો છો અને તમારા સુખ-શાંતિના શત્રુઓને દૂર કરવાનું કામ વધારે મુશ્કેલ બનાવો છો; કારણકે જેમ જેમ તમે તેમને વિષે ચિંતન કરો છો તેમ તેમ તેઓ તમારા આત્મામાં અધિકાધિક ઉંડા ઉતરતા જાય છે.

વિચારો એ લોહચુંબક છે અને તે પોતાના જેવા ગુણધર્મ-વાળી વસ્તુઓને આકર્ષે છે. જો તમારૂં મન રંકતા અને રોગ વિષે વિચાર કરશે તો તે રંકતા અને વ્યાધિનેજ ખેંચી લાવશે. તમારા મનમાં જેનું પણ ચિંતન હોય તેથી વિરોધી વસ્તુસ્થિતિ ઉત્પન્ન થવાનો જરાપણ સંભવ નથી; કારણકે તમારી મનોવૃત્તિ અનુસારજ તમારૂં જીવન રચાય છે. તમે પ્રથમ મનમાંથીજ કાર્ય શરૂ કરો છો.

પ્રત્યેક વસ્તુ તરફ આશાવંત દ્રષ્ટિથી—શંકાને બદલે શ્રદ્ધા અને ખાત્રીની દૃષ્ટિથી—જોવાનો અભ્યાસ; સારૂંજ બનવાનું છે, સત્યનો જય થશેજ, એમ માનવાનો અભ્યાસ; સત્ય અંતે અસત્યને અવશ્ય જીતી લેશે, શાંતિ અને આરોગ્યતા એ સત્ય વસ્તુઓ છે અને અશાંતિ તથા રોગ એ તેની ક્ષણિક ગેરહાજરી છે એવો વિશ્વાસ; આ સર્વ આશાવાદીની મનોભાવના હોય છે અને અંતે તે એની જાતને તથા બીજાઓને પણ સુધારી દે છે.

આશાવાદી મનુષ્ય ઉત્પાદકશક્તિવાળો હોય છે. સૂર્ય વન-સ્પતિને માટે જેટલો લાભદાયક હોય છે તેટલીજ, આશા મનુષ્યને માટે લાભદાયક છે. આશાવાદી મગજનો પ્રકાશ જ્યાં જ્યાં પહોંચે ત્યાં પ્રત્યેક વસ્તુમાં એ જીવન, સૌન્દર્ય અને વિકાસ પૂરે છે. સૂર્યના પ્રકા-

શમાં છોડવાઓ અને વૃક્ષો ઉગે છે અને ઉછરે છે તેવી રીતે આશાવાદી સ્વભાવના પ્રકાશમાં મનુષ્યની માનસિક શકિતઓ ઉગે છે અને વિકાસ પામે છે.

નિરાશા નિષેધાત્મક છે; તે શકિતનો નાશ કરનાર અને વિકાસનું દમન કરનાર કારાગૃહ સમાન છે.

જેઓ પ્રત્યેક વસ્તુની કાળી બાજુ તરફજ હમેશાં જુએ છે, જેઓ હમેશાં અનિષ્ટ અને નિષ્ફળતાનીજ આગાહી કર્યા કરે છે, જેઓ માત્ર જીવનની રોગિષ્ટ–પ્રતિકૂળ–બાજુ તરફજ દ્રષ્ટિ કર્યા કરે છે, તેમને ભયંકર દંડ સહન કરવો પડે છે. તેઓ જેને જુએ છે–જેની પ્રતીક્ષા કરે છે–તેનેજ તેઓ પોતાની તરફ આકર્ષી લે છે.

કોઇપણ વસ્તુમાં પોતાનાથી વિરોધી ગુણધર્મવાળી વસ્તુઓનું આકર્ષણ કરવાની શકિત નથી. પ્રત્યેક વસ્તુ પોતાના ગુણનો પ્રકાશ કરે છે અને સમાન ગુણધર્મવાળી વસ્તુઓનુંજ આકર્ષણ કરે છે. જો એક મનુષ્ય સુખી અને શ્રીમંત થવા ઇચ્છતો હોય તો તેણે સુખ અને સંપન્નાવસ્થાનાજ વિચાર કરવા જોઇએ; તેણે પોતાની જાતને મર્યાદિત કરી દેવી જોઇએ નહિ. જે માણસ રંકતાનો પ્રબલ ભય રાખે છે તે ઘણે ભાગે તેનેજ પ્રાપ્ત કરે છે.

જો તમે સંકટની વિરોધી વસ્તુનું આકર્ષણ કરવા માગતા હો તો રંકતા વિષે વિચાર કરવાનું બંધ કરો. જે વસ્તુઓનો તમે ભય રાખતા હો તેમની સાથે કાંઇપણ સંબંધ રાખો નહિ. તેઓ તમારી પ્રગતિના ભયંકર શત્રુઓ છે. તેમને તો બસ કાપીજ નાખો; તેમને તમારા મગજમાંથી હાંકીજ કહાડો; તેમનું વિસ્મરણજ કરો. તેમની સામેના વિચારો યથાસંભવ આગ્રહપૂર્વક કરો, એટલે તમે તમારી ઇચ્છિત વસ્તુઓને કેટલી શીઘ્રતાથી આકર્ષવા માંડો છો તે જોઇને તમને આશ્ચર્ય થશે.

આપણે આપણા કામ પરત્વે જેવી મનોવૃત્તિ ધરાવીએ તે વૃત્તિને પણ પરિણામ સાથે ઘાડો સંબંધ છે. જો તમે મારની બ્હીકથી કામ કરતા ગુલામની વૃત્તિથી કામ કરશો અને કામને માત્ર વેઠજ ગણી કાઢશો; જો તમે આશા વિના કામ કરશો અને તમને તમારા કામમાં માત્ર નિર્વાહ ઉપરાંત કાંઇપણ ભાવી આશા હશે નહિ; જો તમે આગળને માટે કાંઇ પણ આશાનો પ્રકાશ જોઇ શકશો નહિ; જો તમે તમારા સમગ્ર જીવનમાં રંકતા, દરિદ્રતા અને સખ્ત વૈતરા સિવાય બીજી કોઇ પણ વસ્તુ જોતા હશો નહિ; તો પછી તમે જે વસ્તુ જુઓ છો તેના શિવાય બીજી કોઇ પણ વસ્તુસ્થિતિ તમને પ્રાપ્ત થનાર નથી.

અન્ય પક્ષે તમે ગમે તેટલા રંક હો તોપણ જો તમે વધારે સારૂં ભાવી જોઇ શકતા હશો; જો તમે એમ માનતા હશો કે કોઇ ને કોઇ દિવસે આ વૈતરામાંથી મારો છૂટકો થઇને હું જીવનરૂપી ગૃહના ભોંયરાથી ઉપર ચઢીને સૌંદર્ય, સગવડ અને આનંદનાં સાધનોથી ભરેલા દિવાનખાનામાં આવીશ; જો તમારી મહત્ત્વાકાંક્ષા શુદ્ધ હોઇને તે લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવાની તમને આશા હશે, તેમજ તમારી શક્તિપર તમને વિશ્વાસ હશે; તથા જો તે માન્યતા, આશા અને શકિત તરફજ તમે તમારી દૃષ્ટિ રાખી શકતા હશો; તોજ તમે કાંઇક ગણત્રીનું કામ કરી શકવાના છો.

જો આપણે એવી શ્રદ્ધા રાખીએ કે હમણાં જે કાર્ય સિદ્ધ કરવાનો કોઇપણ સંભવ આપણે જોઇ શકતા નથી તે કાર્ય પણ આપણે કોઇક સમયે સિદ્ધ કરીશું; જો આપણે દ્રઢતાપૂર્વક એવી મનોવૃત્તિ—એવી માન્યતા—ધારણ કરી શકીએ કે કોઇપણ પ્રકારે, કોઇપણ રીતે તે કાર્ય આપણે અવશ્ય પાર પાડીશુંજ; તો તેવી કલ્પનાને વળગી રહેવાથી આપણું મન એવી તો ઉમદા ઉત્પાદકસ્થિતિમાં

મૂકાય છે કે તે ઇચ્છિત વસ્તુસ્થિતિનું આકર્ષણ કરનાર લોહચુંબક બને છે.

મેં એવો કોઇપણ માણસ જોયો નથી કે જેણે પોતાની જાતપર અને ધારેલું કામ પાર પાડવાની પોતાની શક્તિપર શ્રદ્ધા રાખી હોય અને પોતાના લક્ષ્યપર સતત દૃષ્ટિ રાખીને તેને પ્રાપ્ત કરવાને માટે હિંમતપૂર્વક પ્રયાસ કર્યો હોય તે છતાં પણ તેણે તે બાબતમાં સફલતા પ્રાપ્ત કરી ન હોય. ઇચ્છામાંથી તીવ્ર લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે અને ત્યાર પછી સાક્ષાત્કાર થાય છે.

તમારા મનને ઉન્નત–ઉત્તેજક વૃત્તિમાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે જે કાર્ય માથે લો છો તેને તમે અંતે પાર પાડશોજ એ વિષે એક પળ પણ શંકા લાવો નહિ.

શંકાઓ દગલબાજ હોય છે. તેઓ તમારી સર્ગશક્તિનો નાશ કરે છે અને તમારી મહત્ત્વાકાંક્ષાને નિઃસત્વ બનાવી દે છે. વારંવાર મનમાં બોલો કે **"મને જેની આવશ્યકતા છે તેને હું અવશ્ય પ્રાપ્ત કરીશ;** એ મારો હક્ક છે અને હું તે હક્ક જરૂર ભોગવીશ."

"અમે વિજય, આરોગ્ય, સુખ અને ઉપયોગિતાને માટે જન્મ્યા છીએ અને અમારી જાત સિવાય બીજી કોઇપણ વસ્તુ તેનાથી અમને વંચિત રાખી શકે એમ નથી" એ વિચાર વારંવાર તમારા મનમાં ધારણ કરવાથી મહાન અસર ઉત્પન્ન થાય છે; જે ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિંગત થતી જાય છે અને તેમાં અત્યંત આકર્ષણશક્તિ હોય છે.

આવા નિશ્ચયાત્મક વિચારને–અંતે વિજય પ્રાપ્ત થવા વિષેની આવી શ્રદ્ધાને–વારંવાર દ્રઢીભૂત કરવાનો અભ્યાસ પાડો અને આ પ્રકારના અભ્યાસને દૃઢતાપૂર્વક વળગી રહો એટલે અલ્પ સમયમાંજ જે વસ્તુઓને માટે તમે વાંચ્છના રાખો છો અને પ્રયત્ન કરો છો તે તમારી પાસે કેવી ચાલી આવે છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્યમુગ્ધ બની જશો!

મેં એક એવો માણસ જોયો છે કે જેની અર્ધી જીંદગીના સમસ્ત પ્રયત્નો અને પદાર્થો આર્થિક આપત્તિથી તણાઇ ગયા હતા; જેની પાસે પોતાના હાથ, પગ અને નિશ્ચય શિવાય બીજું કાંઇપણ રહ્યું ન હતું; અને જેને એક મોટા કુટુંબનો નિર્વાહ ચલાવવાનો હતો; પરંતુ તે મનુષ્ય "હું સંપન્નાવસ્થાને પુનઃ પ્રાપ્ત થઇશ નહિ" એવો એક ક્ષણ પણ સ્વીકાર કરતો ન હતો. તેની આગળ નિરાશાની તો વાત સરખી પણ કોઈ કરી શકતું નહિ! તે એવો તો આશાવાદી હતો કે તમે જો નેપોલિયનને હતાશ કરી શકો તોજ તેને નિરાશ કરી શકો. પરાભવનું નામ નિશાન પણ મનમાં નહિ લાવનાર તે મનુષ્ય દૃઢ નિશ્ચય સહિત પોતાના લક્ષ્ય તરફ જ દૃષ્ટિ રાખતો અને આગળ ધસતો. પરિણામે થોડાંજ વર્ષમાં તે પુનઃ સુસંપન્ન થયો.

માત્ર સંયોગનુંજ પૂતળું—માત્ર પરિસ્થિતિનાજ ગુલામ બનવાને માટે કાંઇ મનુષ્યનો જન્મ થયો નથી, પણ પોતાને લાયકના સંયોગો અને પરિસ્થિતિને ઉત્પન્ન કરવા માટેજ તેનો જન્મ થયો છે.

કોઇ પણ વસ્તુ આપણને કારણ વિના પ્રાપ્ત થતી નથી અને તે કારણ તે આપણું પોતાનું મનજ છે. આપણી મનોવૃત્તિજ સફળતા કે નિષ્ફળતાની પરિસ્થિતિ આપણે માટે ઉત્પન્ન કરે છે. આપણા કામનું પરિણામ આપણા વિચાર—આપણી નિરંતરની મનોવૃત્તિ—નેજ અનુરૂપ હોય છે. કોઇ પણ વસ્તુ ઉત્પન્ન કરવાને માટે આપણે આપણા મનને નિશ્ચયાત્મક ઉત્પાદકસ્થિતિમાં રાખવું જોઇએ. અશાંત, સંતાપજનક, નિરાશામય અને દારિદ્ર્યાભિમુખ મનોવૃત્તિ મનને શીઘ્ર નિષેધાત્મક બનાવી દેશે અને તે માનસિક શત્રુઓની એક એવી પલટણ ખડી કરી દેશે કે જે સફળતા અને સુખ તરફનો આપણો

માર્ગે મજબૂત રીતે બંધ કરી દેશે.

આપણી માનસિક શક્તિઓની સ્થિતિ આપણા આજ્ઞાંકિત નોકરોના જેવીજ હોય છે. આપણે તેમના તરફથી જે વસ્તુની અપેક્ષા રાખીએ છીએ અને જે કાંઇ કરી આપવાનું આપણે તેમને ફરમાવીએ છીએ તેજ તેઓ આપણને કરી આપે છે. જો આપણે તેમનાપર આધાર અને વિશ્વાસ રાખીએ તો તેઓ આપણને ઉત્તમોત્તમ વસ્તુઓ આપશે; જો આપણે ડરીશું તો તેઓ પણ ડરશે.

નિરાશાવાદીઓ સંયોગોનીજ વાટ જોતા બેસે છે. તેઓ એમજ ધાર્યા કરે છે કે સંયોગો કોઇ પણ પ્રકારે એની મેળેજ બને છે, અને તેમને ઉભા કરવામાં યા ફેરવવામાં તેમનું પોતાનું કાંઇપણ વળે તેમ હોતું નથી.

પરંતુ ખરૂં જોતાં આ જગતમાં નિશ્ચયાત્મક ઉત્પાદક મનોવૃત્તિએજ સમસ્ત મહાન કાર્યો સિદ્ધ કર્યાં છે. સમસ્ત કાર્યસિદ્ધિઓની પીઠ પાછળ ઉત્પાદક–આકર્ષક–ઉત્તેજક–શક્તિજ ઉભી રહેલી હોય છે. એક દૃઢ અને બળવાન વ્યક્તિ એવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરે છે કે જે સંયોગોને અને ઘટનાઓને બનવાની ફરજ પાડે છે. પોતાની જાતે કોઇ પણ વસ્તુ હાલતી ચાલતી નથી, એમ જાણીને તે હમેશાં એવી શક્તિઓને ગતિમાં મૂકે છે કે જે સંયોગોને–ઘટનાઓને ઉત્પન્ન કરે છે.

બીજા હાથપર ઘણાં નિશ્ચયાત્મક મગજો પણ તેમની આત્મશ્રદ્ધાને નષ્ટ કરનારી અસરોથી દબાઇ જઇને નિષેધાત્મક બને છે. તેઓ ધીમે ધીમે પોતાની જાતપરથી વિશ્વાસ ખોતા જાય છે. કેટલીકવાર આવા અવિશ્વાસનો પ્રારંભ ઇતર માણસોની અશક્તિ જોવાથી પણ થાય છે, તો કેટલીકવાર ‘અમે અમારો ધંધો સારી રીતે જાણતા નથી ’ એવી માન્યતાથી પણ થાય છે. અલ્પ સમય પછી આવી વિભેદક માન્યતાને લીધે મનુષ્યની સર્વશક્તિ દુર્બળ થઇ જાય છે.

અને આવી દુર્બળતાનો ભોગ થઇ પડેલો મનુષ્ય પૂર્વવત્ બળથી કાર્ય કરી શકતો નથી. તે ધીમે ધીમે શીઘ્ર નિશ્ચય કરવાની શક્તિને ગુમાવતો જાય છે અને અલ્પ સમયમાં કોઈ પણ મહત્ત્વની બાબતનો નિશ્ચય કરતાં ડરવા લાગે છે. તેમનું મન ઢચુપચુ બની જાય છે અને આ પ્રકારે, તે કે જે એકવાર બીજાઓનો નેતા હતો, તે હવે બીજાઓનો અનુયાયી બની રહે છે.

આપણે જે કાર્ય કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરીએ છીએ તેપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખીએ છીએ; જેની દૃઢ આશા રાખીએ છીએ તેનેજ સિદ્ધ કરવાને આપણી માનસિક શક્તિઓ પ્રવૃત્ત થાય છે. ખુદ આશાની પ્રબળતા પોતેજ કાર્યને સિદ્ધ કરનારી સમસ્ત માનસિક ક્રિયાઓના બળને આકર્ષે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો મનની સમગ્ર શક્તિઓ આપણી આશા અને નિશ્ચયને અનુરૂપ બને છે.

જે વસ્તુને આપણે આપણું અંતઃકરણ અર્પણ કર્યું હોય તે વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવાનો આપણો નિશ્ચય એ એક નમુનો છે અને તે નમુના પ્રમાણે કામ કરવાને આપણું મન પ્રયત્ન કરે છે. આપણું માનસિક ચિત્ર ઉત્પાદકશક્તિઓને માટે નમુના તરીકે વપરાય છે.

જે માણસ ઘણોજ આશાવંત હોય છે અને પોતાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવાના નિશ્ચયવાળો હોય છે તેના માર્ગમાં ગમે તેવું વિઘ્ન આવે તો પણ તે પોતાના નિશ્ચયથી સફલતાના સંખ્યાબંધ શ ઓને દૂર કરે છે; જ્યારે આ શત્રુઓ દુર્બળ અને અનિશ્ચયી મનુષ્યને ગોથું ખવડાવે છે.

આપણા અંતરાત્મામાં એટલી બધી ગુપ્ત શક્તિ રહેલી છે કે જેનું આપણે વર્ણન પણ કરી શકતા નથી. આ શક્તિ આપણી ગમે તેવી મોટી આજ્ઞાઓ પણ બજાવે છે અને આપણા ગમે તેવા મહાન નિશ્ચયોને પાર પાડે છે.

દાખલા તરીકે, જો હું આગ્રહપૂર્વક એવો વિચાર પ્રદર્શિત કરૂં કે "હું તુચ્છ ગણત્રીનો માણસ નથી; હું માત્ર 'માચીમાંનોજ માકડ' છું; હું બીજા લોકોના જેટલો સારો નથી;" તો અલ્પ સમય પછી હું આ વાતને સત્ય માનવા લાગીશ અને મારા અંતરાત્મા-પર એ ભયંકર સ્વીકાર અંકિત થઇને મારૂં માનસિક યંત્ર મારે માટે 'વિસાત વગરના માણસ' નો નમુનો ઘડવા લાગશે. જો હું તંગી, દુર્બળતા અને અશક્તિનો જ વિચાર સ્વીકારીશ તો તેજ નમુના પ્રમાણે મારૂં જીવન ઘડાશે અને હું દુર્બળતા, નિષ્ફળતા તથા રંકતાજ મેળેવીશ.

પરંતુ અન્ય પક્ષે, જો હું દૃઢતાપૂર્વક એમ માનું કે જગતની સમસ્ત સદ્દવસ્તુઓપર મારો હક્ક છે અને તે વસ્તુઓ મારા જન્મસિદ્ધ હક્કની રૂએ મારી પોતાનીજ છે; જો હું નૃપત્વપરનો વિશ્વાસ દૃઢતાપૂર્વક પ્રદર્શિત કરૂં અને વારંવાર નિશ્ચયપૂર્વક જણાવું કે મારી જીંદગીનું મહાન કાર્ય ઉત્તમ પ્રકારે પાર પાડવાને હું શક્તિ-માન છું; વળી જો હું ખાત્રીપૂર્વક જણાવું કે 'હું શક્તિવાન છું, હું નિરોગી છું, મારામાં કિંચિત્ પણ વ્યાધિ, દુર્બળતા વા અશાંતિ નથી' તો હું મારા મનને એટલું નિશ્ચયાત્મક—એટલું ઉત્પાદક—બનાવી શકું કે તે મારી ઇપ્સિત વસ્તુનો નાશ કરવાને બદલે તેને ઉત્પન્ન કરશે અને તેને છિન્નભિન્ન કરવાને બદલે તૈયાર કરશે.

ઉત્પાદક વિચારજ આરોગ્ય અને ઉન્નતિ લાવે છે. ઉત્પન્ન કરવું એ આપણી શક્તિઓનો હેતુ છે. નિષેધાત્મક વિચારજ દરિદ્રતા, વ્યાધિ અને સર્વ પ્રકારનાં દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે. ઉત્પાદક વિચાર મનુષ્યનો સંરક્ષક છે. તે એને સત્ર પ્રકારની અશાંતિ, રંકતા અને વ્યાધિમાંથી બચાવે છે. આ જગતમાં ફેલાયેલા નિષ્ફળતાના મોટા સૈન્યમાંના લગભગ બધાજ માણસો નિષેધાત્મક વિચાર કરનારા

હોય છે; જ્યારે સફલતાની સેનાના સૈનિકો નિશ્ચયાત્મક અને ઉત્પાદક વિચારજ કરનારા હોય છે.

બળવાન નિશ્ચયાત્મક મનોવૃત્તિ એ આત્મસંરક્ષણનું ઉત્તમોત્તમ સાધન છે.

આપણી તુલનાશક્તિ ખામીવાળી હોવાથી આપણે જ્યારે પણ નિષેધાત્મક વિચારો કરીએ છીએ ત્યારે આપણે ખોટનોજ વ્યાપાર કરીએ છીએ. એ વ્યાપારમાં આપણે મૂડી બહુજ થોડી રોકીએ છીએ અને મૂર્ખતાનાં કામ કરીએ છીએ. નિષેધાત્મક મન મહત્ત્વનાં પગલાં લેવાની સ્થિતિમાં હોતું નથી. જ્યારે આપણે ઠોકર ખાઇએ છીએ, ખરાબ હાલતમાં આવી પડીએ છીએ, ખોટાં સાહસો કરીએ છીએ અને અનુચિત ઠરાવો કરી છીએ, ત્યારે આપણે થોડે ઘણે અંશે હતાશ, નિરાશ, અને ભ્રમિત સ્થિતિમાંજ હોઇએ છીએ.

જ્યારે આપણું મન નિષેધાત્મક હોય છે ત્યારે આપણે હંમેશાં કાપુરૂષ હોઇએ છીએ.

જ્યારે આપણે નિશ્ચયાત્મક વિચારો કરતા હોઇએ અને કાંઇક ઉત્પન્ન કરતા હોઇએ ત્યારે નિષેધાત્મક, નિરાશામય, દુર્બલ, અવ્યવસ્થિત વિચારોને આપણાપર અસર કરવાની સંધિ મળતી નથી. આપણા અનુત્પાદક સમયમાંજ ભય, સંતાપ, ચિંતા, તિરસ્કાર અને ઇર્ષ્યા વિગેરે નિષેધાત્મક ભાવનાઓ પોતાનું વિધ્વંસક કાર્ય કરી શકે છે. જે વખતે નિશ્ચયાત્મક શક્તિ કાંઇક ઉત્પન્ન કરવામાં નિમગ્ન હોય છે ત્યારે ધ્વંસકારી, નિરોધાત્મક વિચારો આપણને સતાવી શકતા નથી. નિષેધાત્મક વિચારવાળા લોકો દુઃખ—શોકના ભોગ થઇ પડે છે.

વ્યવસ્થિત મન નિયમાનુસાર કાર્ય કરે છે. જ્યાં સુધી વ્યવસ્થા હોય નહિ ત્યાં સુધી માનસિક શક્તિઓ ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરી શકતી નથી. તેઓ વ્યવસ્થાનેજ નમ્રતાપૂર્વક પ્રત્યુત્તર આપે છે. અનિયમિ-

તતાની સામે તો તેઓ બંડજ ઉઠાવે છે. તેઓ સૈનિકોના જેવી હોય છે; તેમને માટે નિયમ-વ્યવસ્થા-જાળવનાર નેતા-સેનાપતિ-ની જરૂરજ હોય છે.

આપણા સતત વિચારબળ અને આગ્રહના પ્રમાણમાંજ આપણામાં કર્તૃત્વશક્તિ આવે છે. ઘણા લોકોમાં વિચારનું બળ એવું મંદ અને છિન્નભિન્ન હોય છે કે તેઓ પોતાનું કાય સારી રીતે કરવાને માટે પૂરતા બળપૂર્વક પોતાનું મન એકાગ્ર કરી શકતા નથી.

આપણે એક માણસને પહેલીવાર જોઇએ કે તરતજ તેનું વિચારબળ ઉત્કૃષ્ટ છે કે દુર્બળ છે તે આપણે કહી શકીએ છીએ; કારણકે તેના બોલેલા પ્રત્યેક વાક્યમાં તેનો ગુણ પ્રદર્શિત થાય છે.

નિશ્ચયાત્મક માણસજ પોતામાં અને બીજામાં શક્તિ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. કેટલાક માણસો પોતાના મનમાં એવા તો નિશ્ચયાત્મક, એવા તો વિધેયાત્મક હોય છે અને માત્ર તેમની હાજરીમાં પણ એવી વિજયિની શક્તિ રહેલી હોય છે કે સાધારણ માણસો તો આપોઆપજ તેમના અનુયાયી બની જાય છે. મજબુત માણસને જગત તુરતજ માર્ગ આપે છે; તે પોતાની શક્તિનો બીજાઓમાં ફેલાવો કરે છે; તેની હાજરી અનેક માણસોની ઉપર સત્તા ચલાવે છે. તેના શબ્દો મજબુત વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરે છે. લોકો એક મજબુત વ્યક્તિનું અનુસરણ કરવાનું કારણ શોધવા જતા નથી; તેઓ આપોઆપજ ઉત્તમ મનોબળને તાબે થાય છે.

આપણે કેટલાક અપરિચિત માણસોને જોઇએ છીએ; તેઓ આપણાપર એકદમ ઉત્પાદકશક્તિ ધરાવનાર માણસ તરીકે અસર કરે છે; તેઓ નિશ્ચયાત્મક-પ્રબળ-છાપ પાડે છે; આપણને તત્કાળ તેમના નેતૃત્વના ગુણની પ્રતીતિ થાય છે; આપણને તત્ક્ષણ લાગે છે કે આવા માણસો અવશ્ય પોતાના કાર્યમાં સફલતા પ્રાપ્ત કરશેજ.

બીજા જે લોકો આપણાપર દુર્બલ, નિષેધાત્મક અને ઢંગધડા વગરની છાપ પાડે છે અને આપણે કહીએ છીએ કે તેમને નિષ્ફળતાજ પ્રાપ્ત થશે, તેઓ તેમનો પોતાનો પંથ પ્રકાશમાન કરતા નથી. લોકોને તમારી શક્તિની પ્રતીતિ કરાવવા માટે તમારામાં નિશ્ચયાત્મક શક્તિઓનું પ્રાબલ્ય હોવું જોઇએ.

આપણા જીવનને વિજયી બનાવવું એજ સૌથી મહાન કળા છે; અને જો આપણને યોગ્ય રીતે શિક્ષણ મળ્યું હોય તો આ કાર્ય કરવું મુશ્કેલ પડશે નહિ. સાધારણ રીતે ઘણા વખત સુધી માણસનું મન નિષેધાત્મક—અનુત્પાદક સ્થિતિમાંજ હોય છે; તે વસ્તુઓને ઉત્પન્ન કરવાને બદલે—ક્રિયા કરવાને બદલે—પોતાની ઉપરજ વસ્તુઓની ક્રિયા—અસર—થવા દે છે.

નિષેધાત્મક મનોવૃત્તિ કેવી હોય છે અને વિધેયાત્મક મનોવૃત્તિ કેવી હોય છે તેનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કર્યા વિના જે કોઇ ગ્રૅજ્યુએટ સંસારમાં પ્રવેશ કરે છે તે થોડાજ વખતમાં નિઃસત્વ બની જાય છે. તેની શંકાઓ, ભયો અને અશ્રદ્ધા, તેની ઢચુપચુ નિષેધાત્મક મનોવૃત્તિ અને નિરાશા, એ સર્વ તેના મનને નિષેધાત્મક બનાવી દઇને તેના સ્વાભાવિક, નિશ્ચયાત્મક, ઉત્પાદક મનને પાયમાલ કરી નાખશે અને આ પરિવર્તન જરા પણ ચેતવણી મળ્યા વિના થશે.

પોતાનું મન નિશ્ચાત્મક રાખી, તેને નિષેધાત્મક અને અનુત્પાદક બનાવનારી પ્રત્યેક વસ્તુથી દૂર રાખી, સર્ગશક્તિની હદમાં કાયમ રાખતાં શીખવું એ એક વિદ્યાર્થી અથવા યુવકને માટે જગતની સર્વ ઉત્તમોત્તમ ભાષાઓ અને દર્શનશાસ્ત્રો શીખવવા કરતાં અનંતગણું અધિક કિંમતી છે.

આપણે ઘણીવાર પાઠશાળાના ગ્રૅજ્યુએટોને નિષ્ફળ થતાં જોઇએ છીએ, કારણ કે તેમનાં મન નિષેધાત્મક બનેલાં હોય છે

અને તેઓ કોઈપણ વસ્તુ ઉત્પન્ન કરવાને અશક્ત હોય છે. થોડા મહિના સુધી માનસિક શક્તિઓને કેળવવી અને ગતિમાન વિચાર-પ્રણાલિદ્વારા નિર્બળ શક્તિઓને દૃઢ બનાવવી એ તેમને માટે પાઠ-શાળાના સમગ્ર અભ્યાસ કરતાં વિશેષ ઉપયોગી છે.

નિશ્ચયાત્મક વિચાર ઉત્પાદકશક્તિનો વિકાસ કરે છે અને એ સમસ્ત માનસિક ગુણોમાં સૌથી વિશેષ મહત્ત્વનો ગુણ છે. જો તમારૂં મન નિષેધાત્મક વૃત્તિ ધરાવતું હોય, જો તમારામાં સર્ગ-શક્તિનો અભાવ હોય, તો પ્રત્યેક વસ્તુપર તે નિશ્ચયાત્મક–ઉત્પાદક મનોવૃત્તિ ધારણ કરો, એટલે તમે તમારી જનનશક્તિ અદ્ભુત રીતે વૃદ્ધિગંત કરશો. જ્યારે તમે શાંતિ ભોગવો છો ત્યારે પણ તમારી સર્ગશક્તિમાં વૃદ્ધિ થાય છે. નિષેધાત્મક વિચાર ધારણ કરવાથી હમેશાં દુર્બલતાજ પ્રાપ્ત થાય છે. મનને સંપૂર્ણતઃ અક્રિય દશામાં રાખવું એ અનંતગણું સારૂં છે, કારણ કે અક્રિય મન–શાંત મન-નિષેધાત્મક મન કરતાં વધુ સારૂં છે.

મન રૂપી સાળને આપણે જે નમુનો આપીએ તે પ્રમાણે તે વણે છે. તેને શાંતિ અથવા અશાંતિ, હિંમત અથવા કાયરતા, ગમે તેનો આદર્શ આપણે આપીએ તે અનુસાર એ કાર્ય કરે છે અને આદર્શના ગુણો અતિ શીઘ્રતાથી કાર્યમાં દાખલ થાય છે.

"હું જેવો થવાની ઇચ્છા રાખું છું તેવોજ છું" એવી દૃઢ ભાવના કરવાથી કેટલી શીઘ્રતાથી તમારા આદર્શનો તમને સાક્ષાત્કાર થાય છે અને તે આદર્શ તમારા ચારિત્ર્યમાં કેવી રીતે વ્યક્ત થાય છે, તે જોઈને તમે આશ્ચર્યચકિત થશો.

જે આદર્શ અનુસાર આપણે આપણું જીવન ઘડવા ઇચ્છતા હોઇએ તે આદર્શને મનમાં આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરવાથી આપણે કેવાં મહાન કાર્યો કરી શકીએ! આરોગ્યતાનો આદર્શ, સાંગોપાંગતા–

સંપૂર્ણતા—નો આદર્શ આપણા મનમાં આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરવાથી આપણે કેવાં મહાન કાર્યો કરી શકીએ!

આપણે ઉત્તમ ગુણને હમેશાં આગળ રાખવા જોઇએ અને વિરોધી ગુણોને—સર્ગશક્તિના સમસ્ત દુશ્મનોને—કાપી નાખવા જોઇએ.

સૃજન ક્રિયા—એટલે કે જમીન, વાતાવરણ, સૂર્યપ્રકાશ અને વર્ષાદમાંની રાસાયનિક શક્તિ—એકાદ છોડ, ફળ કે વૃક્ષપર અસર કરતી બંધ થાય છે ત્યારે તેમાં હાનિકારક તત્ત્વોનો પ્રવેશ થઇને તેની પડતી થવા માંડે છે. તેજ પ્રમાણે મનુષ્યમાંથી જ્યારે સૃજન શક્તિ—ઉત્પાદકશક્તિ—નું પ્રાબલ્ય જતું રહે છે, જ્યારે તેની એનાપરથી શ્રદ્ધા ઉડી જાય છે તેજ ક્ષણે તેનામાં વિનાશકારી તત્ત્વો કામ કરવા લાગે છે.

સચ્ચિદાનંદ પરમાત્મા સાથેનો અભેદ ભાવ—એટલે કે પોતાના સચ્ચિદાનંદ આત્મભાવનું ચિંતન—મનુષ્યને ખરાબ વિચારો અને અયોગ્ય કામોથી તેમજ દુર્દશાથી બચાવવામાં પુષ્કળ મદદ કરે છે. કોઇપણ ખરાબ વસ્તુસ્થિતિની શક્તિનો જો તમે વારંવાર અસ્વીકાર કરશો તો અંતે તેનો નાશજ થશે; પરંતુ તેમ ન કરતાં તે પ્રતિકૂળ વસ્તુસ્થિતિના ગ્રાહક બની તેને સ્વીકારશો, તેને ઉત્તેજન આપશો, તેનો ઉપભોગ લેશો, તો તે તમારાપર ચઢી બેસશે અને તેની અનિષ્ટ શક્તિમાં વધારો થઇ પડશે.

જ્યાં સુધી આપણો ઉદ્દેશ સિદ્ધ થાય નહિ—આપણા જીવન સાથે તે ભળી જાય નહિ—ત્યાં સુધી આપણા મનમાં તે ઉદ્દેશ હમેશાં જાગૃત રાખવાથી તથા આપણા જીવનપ્રવાહો અને આપણી સમસ્ત શક્તિઓને તેના તરફજ વળેલાં—એટલે કે તેનાજ ચિંતનમ અને કાર્યમાં—રાખવાથી આપણને ઘણોજ લાભ થાય છે. એથ અમુક સમયમાં સર્વે વસ્તુસ્થિતિસંપન્ન કુદરતના અથાગ સાગરમ

એક એવું મોજું ઉદ્દ્ભવે છે કે જે આપણી ઇષ્ટ વસ્તુસ્થિતિને શીઘ્રતાથી આપણા તરફ ખેંચી લાવે છે.

ઘૃણા, ઈર્ષ્યા, દુરાગ્રહ, ક્રોધ, વગેરે અશાંતિદાયક તમામ વિચારો આપણા શત્રુઓ છે અને તે આપણી શક્તિને ચૂસી લઇને આપણી પ્રગતિને અટકાવે છે.

અશાંતિ ઉત્પન્ન કરનારી કોઇ પણ વસ્તુ આપણા પ્રયત્નને લૂલો કરે છે. કર્તૃત્વશક્તિને પુષ્ટ કરવા માટે આપણને મનઃશાંતિ, વિચાર-સ્વાતંત્ર્ય અને આનંદની અપેક્ષા છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આપણા સમસ્ત વિચારપ્રવાહો વિનાશાત્મકને બદલે વિધેયાત્મક હોવા જોઇએ. હિંમત, વિશ્વાસ અને નિશ્ચયના પ્રવાહો એ એવી વીજળીક ગતિવાળી શક્તિઓ છે કે જે વિજયને આપણા તરફ શીઘ્ર ખેંચી લાવે છે.

નિષ્ફળ થયેલા ઘણા માણસો જો માત્ર પોતાનાં મનમાંથી નિષ્ફળતાના વિચારપ્રવાહો દૂર કરી શકે તો તેમને અવશ્ય વિજય પ્રાપ્ત થાય. મનમાંથી દુઃખ, ભય, દ્વેષ, ચિંતા અને અવરોધકારી સમસ્ત વસ્તુઓને દૂર કરતાં તથા તેને પ્રબળ, આશાવંત અને ઉન્નત વિચારોથી ભરપૂર કરતાં શીખવું એ એક મોટી કળા છે, કે જે કળાને લીધે મન ઉત્પાદક અને જનકની સ્થિતિમાં મૂકાય છે.

આપણે આપણી આશાઓ અને આપણા ભયોને આપણા વિચારો વડે તેમજ કૃતિ વડે આપણી આસપાસનાઓમાં પણ ફેલાવીએ છીએ અને એ બાબતને આપણી આબરૂ, આપણું વજન અને આપણી સફલતા સાથે ઘણોજ ગાઢો સંબંધ છે. જો બીજા લોકોને આપણા ઉપર વિશ્વાસ ન આવે અને આપણો ચ્હેરો તથા મન નિષેધાત્મક, મંદ અને નિસ્તેજ હોવાથી બીજા લોકો જો આપણને દુર્બળ અને કાયર ધારતા હોય, તો આપણને મહત્ત્વની અને

જવાબદારીવાળી જગ્યા પ્રાપ્ત થશે નહિ.

આપણામાં વિશ્વાસ, હિંમત અને નિર્ભયતા હોય છે તો આપણે બીજાઓ ઉપર પણ એવીજ અસરો ફેલાવીએ છીએ અને તેથી આપણા પોતાના હક્કમાં પણ ઘણોજ ફાયદો થાય છે. આ ગુણો આપણને સત્વરં વિજયી બનાવે છે.

જો આપણો સ્વભાવ એવો—વિજયને આપવાવાળો—હોય તો બીજાઓનો વિશ્વાસ આપણે મેળવી શકીએ છીએ. ઈતર લોકોના મનમાં આપણાપર શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરવાનું કામ પણ આત્મવિશ્વાસ ધારણ કરવા જેટલુંજ મહત્ત્વનું છે.

પોતાના રોમે રોમમાંથી શક્તિ ફેલાવનારી અને અપાર મનોબળ, અસામાન્ય સ્વાર્થત્યાગ અને દ્રઢ નિશ્ચયની છાપ બેસાડનારી મહાત્મા ગાંધી, લોકમાન્ય તિલક, અરવિંદ ઘોષ, લાજપતરાય, દયાનંદ સરસ્વતી, વિવેકાનંદ, શ્રદ્ધાનંદ, લૉઇડ જ્યૉર્જ અને થિયોડોર રૂઝવેલ્ટ જેવી વ્યક્તિઓ લાખો અને કરોડો મનુષ્યોપર—આખી પ્રજાઓની પ્રજાઓ ઉપર જે મહાન અસર ફેલાવી શકે છે તે જુઓ; અને ખાનપાનાદિ વૈભવોથી હષ્ટપુષ્ટ રહેવા છતાં રોગગ્રસ્ત, સ્વાર્થપરાયણ અને ક્રિયાશક્તિવિહીન એવા આપણા સેંકડો ધર્મગુરૂઓ તથા રાજાઓ અને દરબારો તરફ જુઓ! મોટાં ઉચાં આસનોપર બેઠા, હજારો દીન અજ્ઞો અને તાબેદારોના નમસ્કાર મેળવ્યા, નેકી પોકરાવી અને (કેટલાકો કરે છે તેમ) ધોળે દહાડે પણ મશાલ બળાવી; તોપણ શું? ચારિત્ર્યબળ વિનાના રાજપદ અથવા ગુરૂપદ જેવી ખરાબ વસ્તુ દેશના હક્કમાં બીજી કઇ હોઈ શકે ?

પોતે કાંઇ પણ ગણત્રીના કેમ નથી, પોતે પોતાની ન્યાતમાં અતિ નિકૃષ્ટ પંક્તિના શા માટે ગણાય છે અને પોતાનું વજન અતિ ઓછું શા માટે છે, એવા એવા વિચાર કેટલાક લોકો આશ્ચર્ય સહિત

કરે છે. આનું કારણ એ છે કે તેઓ વિજેતાના જેવા શુભ વિચાર અને સુકૃતિ કરતા નથી. તેઓ વિધેયાત્મક, વિજયશાળી વૃત્તિ ધારણ કરતા નથી. તેઓ જ્યાં જાય ત્યાં દુર્બળતાનીજ છાપ પાડે છે. કોઇ પણ માણસ જ્યાંસુધી શક્તિનું વાતાવરણ ફેલાવવાની ચાવી જાણે નહિ ત્યાં સુધી તે આકર્ષક બની શકતો નથી. નિશ્ચાત્મક વ્યક્તિ આકર્ષક હોય છે; નિષેધાત્મક વ્યક્તિ પ્રતિસારક હોય છે. વિજેતાઓ હમેશાં પહેલવહેલાં માનસિક વિજય પ્રાપ્ત કરે છે.

કેટલાક લોકો આપણાપર એવીજ છાપ પાડે છે કે તેઓ કદિ પણ જાણવા જેવી સફલતા પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છાજ રાખતા નથી. સારી રીતે નિર્વાહ ચલાવવાની સંધિ પ્રાપ્ત કરવી એજ માત્ર તેમની ઇચ્છા હોય છે. તેઓ માત્ર વૈતરૂંજ કરી જાણે છે.

શ્રમશીલતાની સાથે સાથે જો ઉચ્ચ આદર્શ અને સારા ગુણો તેમનામાં હોય તો તેઓ આ જગતમાં મોખરે આવ્યા વિના રહેજ નહિ. આવી યોગ્યતા અને યોજનાપૂર્વક જો આપણો જીવનક્રમ ચાલે તો આપણે હમેશાં વિકાસ પામતા જઇએ અને આપણી માનસિક દ્રષ્ટિમર્યાદા પણ વિસ્તૃતજ થતી જાય એ વિકાસ–વિશાળતાને લીધે આપણને પોતાને પણ એવો આનંદ થાય કે જેવો આનંદ આપણને બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી પ્રાપ્ત થતો નથી. વિજયની પ્રતીતિ જેવી બીજી કોઇ પણ વસ્તુ આનંદદાયક નથી.

દરેક બાળકના મનપર આ વાત ખાસ કરીને તેનાં માબાપ અને શિક્ષકે ઠસાવવાની જરૂર છે કે વિજય અને સફલતાને માટેજ તેનો જન્મ થયો છે, અને સફલતાનાં અણુઓથીજ તેના શરીરની તથા મનની રચના થઇ છે.

જો આપણાં સંતાનોને હમેશાં સાફલ્યવૃત્તિ ધારણ કરતાં શીખવવામાં આવે, જો તેમને પોતામાં રહેલી અનેક શક્તિઓનું

જ્ઞાન અને આત્મશ્રદ્ધા શીખવવામાં આવે તો જગતમાં નિષ્ફલતા અતિ વિરલ થઇ જાય.

એક સમય એવો પણ આવશેજ કે જ્યારે દેશના પ્રત્યેક સંતાનને શક્તિનું વાતાવરણ ફેલાવતાં, બળ દર્શાવતાં અને સાફલ્યવૃત્તિ ધારણ કરતાં શીખવવામાં આવશે અને તે સમયે આ બાબતનેજ તેમના શિક્ષણ તથા પાલનનો એક સૌથી વિશેષ મહત્ત્વનો ભાગ ગણવામાં આવશે.

આપણું સ્થુલ જીવન યોગ્ય બને તે પૂર્વે આપણું સૂક્ષ્મ જીવન યોગ્ય બનવું જોઇએ. તમારે તમારા માનવબંધુઓની સાથે સારો સંબંધ રાખવો જોઇએ. **તમે તમારી જાતની સાથે સીધા ઉભા રહી શકો તે પૂર્વે તમારે તમારા બંધુઓની સાથે સીધા ઉભા રહેવું જોઇએ.**

જો આપણે વિજયની મનોવૃત્તિ ધારણ કરવી હોય તો આપણે આપણાં હૃદયને કોતરી ખાતા ઇર્ષ્યા, ઘૃણા, નિરાશા, કંગાલપણું અને વૈરના સમસ્ત વિચારોને તિલાંજલિ આપવી જોઇએ અને મનની શાંતિ તથા આત્માની ગંભીરતા કે જે ખરેખરા મહાન પુરૂષના ગુણ હોય છે તેનો વિકાસ કરવો જોઇએ.

કર્તૃત્વશક્તિ અને સુખનું સમગ્ર તત્ત્વજ્ઞાન, આપણે જે પ્રકારના માણસ થવાનો—આપણે જે કાંઇ કરવાનો—પ્રયત્ન કરતા હોઇએ તે વિષે બહુ ઉંડાણથી તથા આગ્રહપૂર્વક વિચાર કરતા રહેવામાં સમાયેલું છે.

બીજા માણસો આપણાં કાર્યોથીજ આપણી તુલના કરે છે, આપણા શબ્દોથી નહિ. આપણે જેવું પણ ધારીએ તેવું કદાચ બોલી શકીએ; પરંતુ લોકો તો આપણું મુંગું વાતાવરણ તેમનાપર જે છાપ પાડે છે તે ઉપરથીજ આપણી તુલના કરે છે; કારણ કે તે વાતાવરણજ આપણું સત્ય સ્વરૂપ છે. તમારા શબ્દો

ગમે તેટલા મીઠા અને જોરદાર હોય, છતાં પણ બીજા માણસ વિષેનો તમારો સત્ય અભિપ્રાય તમે તેનાથી છુપાવી શકશો નહિ. જો તમારા દિલમાં ઘૃણા હોય, જો તમે અદેખા અથવા ઇર્ષ્યાખોર હો, જો તમે અનુદાર અથવા વિરોધી હો, તો તેને તેની પ્રતીતિ થશેજ. આપણે ભલે શબ્દોથી બીજા માણસને ઠગી શકીએ, પરંતુ આપણે જ્યાં સુધી તેના તરફ આપણી સમગ્ર મનોવૃત્તિ બદલી નાખીએ નહિ, ત્યાં સુધી આપણે આપણું વાતાવરણ બદલી શકીએ નહિ.

ધારો કે એક માણસ દ્રવ્યોપાર્જન કરવાને પ્રયત્ન કરે છે, પરંતુ તેની સમગ્ર મનોવૃત્તિ—ખુદ તેનું મુખારવિંદ એમ કહેતું જણાય છે કે "ઉન્નતિ તું મારાથી દૂરજ રહે, મારી પાસે આવ નહિ; હું તને પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છું છું, પરંતુ મારા ભાગ્યમાં તું હોય એમ લાગતું નથી; મારૂં જીવન ક્ષુદ્રજ છે, અને અધિક ભાગ્યશાળી લોકો જે ઉત્તમ વસ્તુઓનો ઉપભોગ લે છે તે મને મળે એમ હું ઇચ્છું છું, પરંતુ વાસ્તવમાં તે મને મળે એમ લાગતું નથી."

આવી મનોવૃત્તિવાળા માણસની પાસે સુખસંપત્તિ આવી શકતી નથી. જે મન ભય અને શંકા ધારણ કરે છે તે ઉન્નતિને પાછીજ વાળે છે.

અલબત્ત, માણસો સંપત્તિ, ઉન્નતિ અને સંપન્નાવસ્થાને પોતાની પાસેથી હાંકી કાઢવાની ઇચ્છા રાખતા નથી; પરંતુ તેઓ શંકા અને ભયવાળી મનોવૃત્તિ ધારણ કરે છે અને તેમનામાં શ્રદ્ધા તથા આત્મવિશ્વાસનો અભાવ હોવાથી તેઓ અજાણતાં તેને પાછી હઠાવે છે.

ઘણા લોકો પોતાના જીવનમાં સફળ પણ થતા નથી અને નિષ્ફળ પણ થતા નથી; શ્રીમંત પણ થતા નથી અને રંક પણ રહેતા નથી; કારણકે થોડો વખત તેમનાં મન ઉત્પાદક હોય છે તો થોડો

વખત નિષેધાત્મક—અર્થાત્ અનુત્પાદક—હોય છે. આથી આ લોકો સદાકાળ પેન્ડ્યુલમની પેઠે અદ્ધરજ લટકતા રહે છે.

જ્યારે તેમને થેાડી હિંમત, આશા અને ઉત્સાહ આવે છે ત્યારે તેઓ થેાડી વસ્તુઓ ઉત્પન્ન કરે છે, કારણકે ત્યારે તેમનાં મન ઉત્પાદક હોય છે; અને જ્યારે તેમનાં હૃદય ભગ્ન થઇ જાય છે, જ્યારે તેઓ હતાશ થઇ જાય છે, જ્યારે તેઓ શંકા અને ભયથી ઘેરાઇ જાય છે, ત્યારે તેમનાં મન નિષેધાત્મક અને અનુત્પાદક બને છે અને તેઓ પાછા તંગીમાં આવી પડે છે.

એક વખત એવેા આવશે કે જ્યારે આપણે સઘળેા વખત આપણા મનને ઉત્પાદક વૃત્તિમાં રાખી શકીશું અને તેમ થતાં આપણને સમસ્ત સદ્‌વસ્તુઓનેા ભંડાર પ્રાપ્ત થશે.





પ્રકરણ ૪ થું—અમે મહાન કાર્યો કરી શકીશું, એવી શ્રદ્ધા રાખો.

શ્રદ્ધા આશાવાદી હોય છે, કારણકે બહાર નીકળવાનો માર્ગ તે જાણે છે. આશંકા નિરાશાવાદી હોય છે, કારણકે તે આગળ માર્ગ જોઈ શકતી નથી. તે ડરે છે અને અનિશ્ચિત ઘટનાઓની સામે બાથ ભીડવાને પોતાને સમર્થ માનતી નથી.

શ્રદ્ધા શક્તિનું દ્વાર ઉઘાડે છે અને ઉત્તમતાનો વિકાસ કરે છે.

અમે મહાન કાર્ય કરી શકીશું, એવી શ્રદ્ધા આપણી ઉત્તમોત્તમ શક્તિ-ઓને બહાર ખેંચી આણે છે.

શ્રદ્ધા એ શંકા અને પાપથી અંધ બનેલા માણસને માર્ગ દર્શાવ-નાર દેવદૂત છે.

પશુને કેળવનાર માણસ વિકરાળ જંગલી પશુઓથી ભરેલાં પાંજરામાં પહેલીજ વાર ભય, શંકા અને અનિશ્ચિતતાથી પ્રવેશ કરે તો તેને વિજય મળવાનો કેટલો સંભવ છે? જો તે પોતાના મનમાં કહે કે "આ જંગલી પશુઓને વશ કરવાને હું પ્રયત્ન કરીશ, પરંતુ હું તેમ કરી શકીશ કે નહિ તે હું નક્કી કહી શકતો નથી, કેમકે આફ્રિકાના જંગલમાંથી આવેલા જંગલી સિંહને વશ કરવાનું કામ એક મનુષ્યને માટે અત્યંત કઠિન છે. તેને વશ કરનાર માણસો જગતમાં હશે, પરંતુ હું તેમ કરી શકું એ વિષે

મને ઘણી શંકા છે" તો શું પરિણામ આવશે?

જો તે આવી દુર્બળતા, શંકા અને ભયની મનોવૃત્તિ રાખીને જંગલી પશુઓની સામે ઉભો રહે તો તત્કાળજ તેને ફાડીને તેના ટુકડે ટુકડા કરી નાખવામાં આવે. બહાદુરી ભરેલી હિંમતથીજ માત્ર તેનું સંરક્ષણ થઇ શકશે. તેણે પ્રથમ પોતાની આંખથી પશુને વશ કરવું જોઇએ. તોજ તેને સારો વિજય મળશે. ભયનું જરાપણ ચિન્હ ભયંકર થઇ પડશે; કાયરતાનું જરા પણ લક્ષણ કદાચ તેના જીવનું જોખમ કરશે.

મનુષ્ય જ્યાં સુધી "મને પોતાની ઇપ્સિત વસ્તુ પ્રાપ્ત થશેજ" એમ નિશ્ચયપૂર્વક માનતો નથી ત્યાં સુધી તે પ્રાપ્ત કરવા માટે આવશ્યક પ્રયત્ન દ્રઢતાપૂર્વક કરી શકતો નથી. "હું એક સારો માણસ બની શકીશ" એમ જે યુવક માની શકતો નથી તે સારો માણસ ક્યારે થશે? આત્મશ્રદ્ધા રહિત આ પ્રકારની મનોવૃત્તિ કોઇ પણ મહત્ત્વનું કાર્ય કરી શકતી નથી. મન હમેશાં નેતાનું કામ કરે છે. તાકો વણાયા પૂર્વે જેમ તેનો નમુનો તૈયાર થાય છે અને મહેલ ચણાયા પહેલાં નકશો તૈયાર થાય છે તેવી રીતે કોઇ પણ વસ્તુસ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા અગાઉ સર્વેથી પહેલાં મનમાં તેનો આદર્શ તૈયાર થાય છે. **આપણે હમેશાં આપણી માન્યતાની દિશા તરફ જોઇએ છીએ.** જે કાર્ય કરવાની આપણામાં શક્તિ હોવાનું આપણે માનીએ છીએ તે કાર્ય આપણે પાર પાડીએ છીએ અથવા તેજ કાર્ય આપણાથી પાર પડવાનો સંભવ હોય છે.

કેટલાક છોકરાઓને મેં એવી ઉપરચોટિયા ઇચ્છાથી પ્રયત્ન કરતા જોયા છે કે તેઓ પ્રાથમિક મુશ્કેલીથીજ ભયભિત થઇ ગયા હતા; નાનામાં નાની મુશ્કેલીએ તેમને પાછા હઠાવી દીધા હતા.

બીજા છોકરાઓને મેં એવા બળ તથા પૌરુષ સહિત પોતાના ધંધાનો નિશ્ચય કરતાં જોયા છે કે કોઇ પણ વસ્તુથી તેમનો નિશ્ચય

ડગી શકતો ન હતો, કારણ કે તે ખુદ તેમના સ્વભાવનું અંગ હતું.

જો આપણે મહાન કાર્યો અને તેમના કર્તાઓનું નિરીક્ષણ કરીએ તો તેમનો સૌથી વિશેષ પ્રબળ ગુણ **આત્મશ્રદ્ધા** જણાશે. જે માણસ પોતાનું હાથ ધરેલું કાર્ય કરવાની પોતાની શક્તિપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખે છે તેને વિજય પ્રાપ્ત થવાનો સૌથી વિશેષ સંભવ હોય છે; પછી ભલેને તે વિશ્વાસ ઇતર માણસોને મૂર્ખાઈભરેલો યા આડંબરભરેલો લાગતો હોય. આત્મશ્રદ્ધાથી પોતાની જાતપર જે અસર થાય છે તેટલા વડેજ કાંઈ તેઓ કાર્યસિદ્ધિ કરવાને શક્તિમાન થતા નથી; પરંતુ તેમની આત્મશ્રદ્ધાથી બીજા માણસોપર જે અસર થાય છે તેથીજ ઘણે ભાગે તેઓ કાર્ય પાર પાડવાને સમર્થ થાય છે. આ પ્રમાણે કોઇ પણ મનુષ્ય જ્યારે વિજય પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે બીજાઓમાં પણ તે વિજયનું વાતાવરણ ફેલાવે છે અને અનેક શંકાશીલ માણસોની શંકાનું નિવારણ કરે છે. પરિણામે તેને માટે એવીજ માન્યતા ફેલાય છે કે તે જે પણ કાર્ય હાથમાં લે છે તે કાર્ય સિદ્ધ કરી શકે છે. જગત વિજેતાપરજ શ્રદ્ધા રાખે છે. જે મનુષ્ય પોતાની આત્મશ્રદ્ધાની આપણા ઉપર છાપ પાડે છે તેમનાપરજ આપણે શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ. જ્યાં સુધી તેમનામાં પ્રબળ આત્મશ્રદ્ધા નહિ હોય અને તેનું મન શંકા કે ભયયુક્ત હશે ત્યાં સુધી તે આપણા ઉપર છાપ પાડી શકતા નથી. કેટલાક માણસો માત્ર પોતાની હાજરીથીજ વિજય પ્રાપ્ત કરે છે; પહેલી વારનીજ મુલાકાતમાં તેઓ આપણો વિશ્વાસ જીતી લે છે.

એક વૈદ્યને કે વકીલને પ્રત્યેક ગ્રાહકની એવી ખાત્રી કરી આપવી પડતી નથી કે મેં અમુક અભ્યાસ કર્યો છે અને અમુક પરીક્ષાઓ પાસ કરી છે!

સમાન શક્તિ અને સમાન શિક્ષણ ધરાવનાર છોકરાઓ અને

તરુણોનાં ટોળાંઓ તરફ દ્રષ્ટિપાત કરતાં તમને પ્રતીત થશે કે તેમાંનો એકાદ હિંમતપૂર્વક બહાર આવે છે અને શીઘ્રતાથી પ્રગતિ કરે છે; જ્યારે બીજો 'કોઇ આવીને મારો હાથ પકડે તો ઠીક' એમ ધારીને બીજાઓનાં મુખ સામે તાકયા કરે છે!

આપણો માર્ગ ગમે તેટલો તિમિરમય જણાય તો પણ આપણે એક ક્ષણને માટે પણ આત્મશ્રદ્ધાને ચલિત થવા દેવી જોઇએ નહિ. આપણાં પોતાનાં મનની શંકા જેટલી શીઘ્રતાથી પરાયાનો વિશ્વાસ નષ્ટ કરે છે તેટલી શીઘ્રતાથી કોઇ પણ વસ્તુ તેનો નાશ કરતી નથી.

જો તમે હમેશાં તમારી જાતની થોડી કિંમત આંકીને તેને હલકી પાડયા કરશો ખાત્રી રાખજો કે બીજા લોકો તમને મહત્ત્વ આપવાની તસ્દી લેશે નહિ. તમે તમારી ખરી કિંમત કરતાં ઘણી થોડીજ કિંમત જણાવી છે એવી ખાત્રી કરવાની તેઓ તસ્દી લેશે નહિ.

જો તમે એમ ધારતા હો કે બીજા લોકોના જેટલી મારામાં શક્તિ નથી અને તેઓ જે કાર્ય કરે છે તે હું કરી શકું તેમ નથી, તો તમે કદિ પણ આગળ વધી શકનાર નથી. આવા વિચાર તમારી શક્તિને બહાર આવતી અટકાવે છે.

જે લોકો હમેશાં આત્મનિંદા કરે છે; પોતાની જાતને હલકી ગણે છે; જેઓ માને છે કે અમે ધૂળમાંના ક્ષુદ્ર કીડા છીએ અને અમે મહત્તા પ્રાપ્ત કરી શકીશું નહિ; તેઓ બીજાઓની ઉપર તેજ પ્રકારની છાપ પાડે છે; કારણ કે તેમની જેવી મનોવૃત્તિ હોય છે તેવાજ તેઓ દેખાય છે.

તમારી પોતાની જાતની, તમારી શક્તિની, તમારા દરજ્જાની, તમારા વજનની અને તમારી મહત્તાની જે કિંમત તમે આંકતા હો તે તમારા દેખાવમાં-તમારી રીતભાતમાં પ્રદર્શિત થશે.

જો તમે પોતાની જાતને અતિ સાધારણ ધારતા હો તો તમે

અતિ સાધારણ દેખાશો. જો તમે આત્મમાન ધરાવતા નહિ હશો તો આત્મમાનનો અભાવ તમારા મુખારવિંદપર પ્રદર્શિત થશે. જો તમે તમારી જાતને રંક માનતા હશો, જો તમે તમારી જાત વિષે ખરાબ અભિપ્રાય ધરાવતા હશો તો ખાત્રી રાખજો કે કોઇ પણ ઉત્તમ વસ્તુ તમારા ચ્હેરામાં પ્રદર્શિત થશે નહિ. તમે તમારામાં જે ગુણો માનશો તેનીજ તમે બીજાઓની ઉપર છાપ પાડશો.

અન્ય પક્ષે જે ગુણો ધારણ કરવાની તમે ઇચ્છા રાખો છો તેજ ગુણોનું જો તમે હમેશાં ચિંતન કરશો તો ધીમે ધીમે તે તમારામાં આવશે અને તમે તમારા ચ્હેરા તથા તમારી રીતભાતમાં તેવાજ દેખાશો. તમારે ભવ્ય પુરૂષ જણાવાને માટે ભવ્યતાનું ચિંતન કરવું જોઇએ. તમારા મુખારવિંદપર અને તમારા દેખાવમાં ઉત્તમતા પ્રદર્શિત થઇ શકે તે પૂર્વે તેને તમારે તમારા વિચારમાં ધારણ કરવી જોઇએ.

સર્વ કાર્યસિદ્ધિનો પાયો વિશ્વાસ છે. આપણે કાર્ય કરી શકીશું, એવાજ વિશ્વાસમાં પ્રચંડ શક્તિ રહેલી છે.

જે માણસમાં મહાન આત્મશ્રદ્ધા હોય છે તે પોતાની યોગ્યતા વિષેની ઘણી શંકાઓ અને પોતાના ભાવી વિષેના ઘણા ભયોમાંથી મુક્ત થાય છે.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જે માણસ શ્રદ્ધાથી સંરક્ષિત હોય છે તે શ્રદ્ધારહિત માણસોની પ્રગતિને અટકાવનાર ઘણી ચિંતાઓ અને સંતાપોથી મુક્ત હોય છે. તે પોતાની માનસિક અને શારીરિક શક્તિનો છુટથી ઉપયોગ કરી શકે છે અને આ ઉભય પ્રકારની શક્તિઓ કોઇ પણ મહાન કાર્યને માટે આવશ્યક છે.

શક્તિઓનો અપ્રતિહત ઉપયોગ કોઇ પણ કાર્યસિદ્ધિને માટે આવશ્યક છે. જેવી રીતે એક માણસ પોતાના સંકુચિત

શરીર સહિત ઉત્તમોત્તમ પ્રકારનું શારીરિક કાર્ય કરી શકતો નથી તેજ પ્રકારે તેનું મન જ્યારે સંતાપ, ચિંતા, ભય અથવા અનિશ્ચયથી સંકુચિત થઇ ગયેલું હોય છે ત્યારે તે પોતાનાથી બની શકે એવું મહાનમાં મહાન કાર્ય કરી શકતો નથી. કોઇ પણ ઉત્તમોત્તમ માનસિક કાર્યને માટે સંપૂર્ણ અનવરોધ આવશ્યક હોય છે. અનિશ્ચય અને શંકા એ સફલતાની ચાવી રૂપ એકાગ્રતાના મહાન શત્રુઓ છે.

વિશ્વાસ એ હમેશાં મોટામાં મોટા પાયાની ગરજ સારે છે. એણે પ્રત્યેક પ્રકારના ઉદ્યોગમાં મહાન ચમત્કાર કર્યા છે.

મનુષ્યના મહાન કાર્યોપર શ્રદ્ધા જે અસર કરે છે–વિઘ્નોનો નાશ કરનારી, મુશ્કેલીના પર્વતોને દૂર કરનારી શ્રદ્ધા મહાન કાર્યોપર જે અસર કરે છે–તેની ખરી કિંમત કોણ આંકી શકશે ?

ગીતા, ઉપનિષદ, કુરાન, બાઇબલ, વગેરે જગતના સર્વશ્રેષ્ટ ગ્રંથોમાં શ્રદ્ધાની મહત્તાપર જેટલો ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે તેટલો ભાર બીજી કોઈ પણ વસ્તુપર મૂકવામાં આવ્યો નથી.

શ્રદ્ધા આવવાથી આપણી શક્તિ બમણી થાય છે અને એક બળવાન માણુસ પણ જ્યારે આત્મશ્રદ્ધા અને પોતાની શક્તિપરની શ્રદ્ધા ગુમાવી નાખે છે ત્યારે તેનું બળ શીઘ્ર નષ્ટ થઇ જાય છે.

શ્રદ્ધા એ પરોક્ષ અને પ્રત્યક્ષ–સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ–કાર્યોને જોડનારી મોટી સાંકળ છે. શ્રદ્ધા આપણામાં રહેલી પરમાત્મસત્તામાં–આપણા જીવનની પવિત્રતમ વસ્તુમાં–પ્રવેશ કરે છે અને તે દૈવી શક્તિને સ્પર્શ કરે છે. શ્રદ્ધાજ આપણા જીવનના સાચા મૂળનો દરવાજો ઉઘાડે છે. આપણે અનંત શક્તિને શ્રદ્ધા દ્વારાજ સ્પર્શ કરી શકીએ છીએ.

આપણું જીવન આપણી શ્રદ્ધાના ઉંડાણ અને બળના પ્રમાણમાંજ ભવ્ય અથવા સાધારણ, મોટું અથવા નાનું બને છે.

ઘણા લોકોમાં શ્રદ્ધા હોતી નથી, કારણકે તે કેટલા મહત્ત્વની વસ્તુ છે તેનું જ્ઞાનજ તેમને હોતું નથી. તેઓ તેને તરંગ અને કલ્પનાની સાથે ભેળવી નાખે છે; પરંતુ વાસ્તવમાં તે પરમાત્માનો સંદેશ છે. એ એક એવી આત્મિક શક્તિ છે કે જે અનુમાન, વિચાર વા શંકા કરતી નથી; અને બીજી શક્તિઓ જ્યાં બહાર નિકળવાનો માર્ગ જોઇ શકતી નથી ત્યાંનો માર્ગ તે જાણે છે.

શ્રદ્ધા ચારિત્ર્યને ઘણું ઉન્નત કરે છે અને તે આદર્શોપર પણ અદ્‌ભુત અસર કરે છે. તે આપણને ઉચકીને આપણા લક્ષ્યની પાસે લઇ જાય છે અને ઇપ્સિત વસ્તુસ્થિતિનું દર્શન કરાવે છે. તે સત્ય અને બુદ્ધિનો પ્રકાશ છે.

"તું હલકો માણસ છે, તું નાલાયક છે, તું વિસાત વગરનો માણસ છે, તું કાંઇ પણ ઉકાળે એવો નથી," એવું એવું કહીને બાળકોની શ્રદ્ધા નષ્ટ કરવી એ બહુજ મોટો ગુન્હો છે.

બાળકોનાં મગજ કેટલાં બધાં કોમળ હોય છે, ખીલતાં માણસોનાં મગજ કેટલાં બધાં તીવ્ર હોય છે તથા તેમની અશક્તિની સુચના કરનારી કોઇ પણ વસ્તુની તેમના ઉપર કેટલી બધી પ્રબળ અસર થાય છે, તે માબાપો અને શિક્ષકો ઘણુંજ થોડું જાણે છે.

જગતમાં નિકૃષ્ટતાની માન્યતાએજ બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતાં વધારે દરિદ્રતા, દુઃખ અને નિષ્ફળતાને જન્મ આપ્યો છે.

ઘણા છોકરાઓ અને છોકરીઓ પરીક્ષામાં નાપાસ થવાથી અભ્યાસ મૂકી દઇને શાળામાંથી ઉઠી જાય છે તેનાં કારણ તેમની ખામી ભરેલી દ્રષ્ટિ, તેમની ખામી ભરેલી શ્રવણશક્તિ, ખરાબ દાંત તથા યોગ્ય પાલનકાર્યનો અભાવ હોય છે; પરંતુ તેઓ આ વાત જાણતાં નથી. તેઓ કર્તૃત્વશક્તિવિહીન શા માટે હોય છે તેની

તેમને ઘણીવાર ખબરજ હોતી નથી અને તેથીજ તેઓ નિષ્ફળતા મળતાં ઉદાસ, હતાશ અને સંતપ્ત થઇ જાય છે.

સરતનો ઉત્તમોત્તમ ઘોડો પણ જો તેની શ્રદ્ધા નષ્ટ થઈ જાય તો ઇનામ જીતી શકતો નથી; અને તેથી ઘોડાને કેળવનાર જે વસ્તુઓ જાળવી રાખવાની હમેશાં કાળજી રાખે છે તેમાંની શ્રદ્ધા પણ એક છે. 'હું જીતી શકીશ' એવો ઘોડાનો વિશ્વાસ એ વિજયનું ઘણું મોટું અંગ છે.

શ્રદ્ધા આપણી શક્તિને ખુલ્લી કરે છે અને તેનો ઉપયોગ કરવાને તે આપણને શક્તિમાન કરે છે. શ્રદ્ધાએ સર્વ યુગોમાં મહાન ચમત્કાર કર્યા છે. જે જે વસ્તુ તમારી આત્મશ્રદ્ધાને વૃદ્ધિંગત કરશે તે તમારી શક્તિમાં પણ વધારો કરશે.

જે લોકો આ જગતમાં મહાન કાર્યો કરે છે તેમનામાં હમેશાં મહાન આત્મશ્રદ્ધા, પોતાની શક્તિ વિષેનો વિશ્વાસ અને માનવપ્રજાના ઉન્નત ભાવીપરનો વિશ્વાસ હોય છે; અને જે લોકો નાનાં કામો કરે છે તેમનામાં શ્રદ્ધાનો અભાવ હોય છે કે જે તેમને ભીરૂ બનાવે છે.

હમેશાં આત્મશ્રદ્ધા આગ્રહપૂર્વક જાળવી રાખવી અને હાથ ધરેલું કામ કોઇ પણ પ્રકારે પાર પાડીશું એવી શ્રદ્ધા કોઇ પણ રીતે લુપ્ત થવા ન દેવી એ સમસ્ત મહાન કાર્યકર્તાઓનો મુખ્ય ગુણ છે.

સંસ્કૃતિને પરમ ઉન્નત્ત દશાપર લાવનાર ઘણા પુરૂષો અને સ્ત્રીઓએ રંક દશામાંજ પોતાના જીવનનો પ્રારંભ કર્યો હતો અને ઘણાં તિમિરમય વર્ષો સુધી તેમની મહત્ત્વાકાંક્ષા પાર પડશે એવી જરા પણ આશા ન હતી; પરંતુ તેઓ કામ કરતા રહ્યા અને એમ માનતા રહ્યા કે કોઈ પણ પ્રકારે કાર્યસિદ્ધિનો માર્ગ ખુલ્લો થશેજ. જગતના મહાન શોધકોને આશા અને શ્રદ્ધાની આ મનોવૃત્તિએ કેટલો લાભ કર્યો છે તેનો વિચાર કરો? પ્રકાશનું આગમન થયું તે પૂર્વે

તેમાંના કેટલા બધા માણસોએ કેટલાં બધાં વર્ષો સુધી શુષ્ક ઉત્સાહ-રહિત વૈતરૂં કર્યું હતું! તેમની એવી શ્રદ્ધા, આશા તથા સતત પ્રયત્ન વિના એ અતિ મહત્ત્વનો પ્રકાશ જગતમાં કદિ પણ આવ્યો ન હોત.

આજે આપણે જે હજારો સુખ, સગવડો અને અનુકૂળતાઓ ભોગવીએ છીએ તે આપણને એવા નિશ્ચયવાન આત્માઓએ આપી છે કે જેઓને તંગી અને સંકટની વચ્ચે પોતાનાં વહાલાંઓની સહાનુભૂતિ વિનાજ ઘણાં વર્ષો સુધી ઉદ્યોગ કર્યા કરવો પડયો છે.

શ્રદ્ધા એ સૂક્ષ્મ બુદ્ધિની ગરજ સારનારી ઉત્તમોત્તમ વસ્તુ છે; વાસ્તવમાં તે સૂક્ષ્મ બુદ્ધિની સાથે ઘાડો સંબંધ ધરાવે છે.

પ્રત્યેક કાર્યમાં શ્રદ્ધા એ મોટો નેતા છે. આપણે શું શું કરી શકીએ તેનો પંથ તે દર્શાવે છે. શ્રદ્ધા એ જ્ઞાન, શક્તિ વા આંતર-પ્રેરણા છે, કારણ કે આપણે શું શું કરવાને શક્તિમાન છીએ તેને એ જુએ છે. આપણને મહાન કાર્યો કરવાને ઉત્તેજીત કરવાનેમાં ક્ષણનો પણ વિલંબ કરતી નથી, કારણ કે તે કાર્યશકિતનો મહાન ભંડાર આપણામાં જુએ છે.

આ જગતમાં એવી કઇ વસ્તુ છે કે જે માણસને તેના કાયમાં નિમગ્ન રાખે છે; અત્યંત કસોટી ભરેલી હૃદયદ્રાવક સ્થિતિમાં તેની હિંમત અને આશાને ટકાવી રાખે છે; સર્વ પ્રકારનાં સંકટો હિંમત અને આનંદપૂર્વક સહન કરવાને શક્તિમાન કરે છે; અને તે તદ્દન નિર્ધન થઇ ગયો હોય તથા તેનાં સગાં વહાલાંઓ અને ઘરનાં માણસોનો વિશ્વાસ તેનાપરથી ઉઠી ગયો હોય ત્યારે પણ તેની હિંમતને ટકાવી રાખે છે? આ જગતમાં એવી કઇ ચીજ છે કે જે મનુષ્યને નિભાવી રાખે છે અને તેના હૃદયમાં મહા ઘોર આપત્તિઓને સહન કરી શકે એવો ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરે છે? એવી કઈ વસ્તુ આ જગતમાં છે કે જેના પ્રતાપથી પ્રતાપી વીરાત્માઓ જગતની સમસ્ત

વસ્તુઓનો અને પ્રાણનો પણ ભોગ આપી શકે છે? અને સમસ્ત જગત તેમના તરફ આશ્ચર્યચકિત થઇને ઉભું રહે છે? સર્વેનો ઉત્તર એજ કે શ્રદ્ધા.

કોઈપણ વસ્તુસ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા માટે શ્રદ્ધા જ હમેશાં પ્રથમ પગલું ભરે છે. એ આત્મિક શક્તિ, એ અંતર્ચક્ષુ એવું છે કે જે ચર્મચક્ષુ કરતાં હજારોગણે દૂર સુધી જુએ છે; એ એક એવો માર્ગદર્શક છે કે જે બંધ દ્વારને ખુલ્લું કરે છે, વિઘ્નોને છિન્નભિન્ન કરી નાખે છે અને સામાન્ય કોટીના લાખો માણસ જે પંથને જોઈ શકતા નથી તેને દર્શાવે છે.

અડગ શ્રદ્ધા કોઇપણ મુશ્કેલીને જીતી લે છે. એના વડેજ મહાન શોધો થઈ છે; એના દ્વારાજ બધાં મહાન કાર્યો થયાં છે.

જે પુરૂષમાં ઉંડી આત્મશ્રદ્ધા હોય તેને પોતાના ભાવીને માટે ઘણી થોડી ચિંતા હોય છે. આત્મશ્રદ્ધા વડેજ મનુષ્ય દરેક મુશ્કેલી જીતી લે છે. આત્મશ્રદ્ધાજ રંક મનુષ્યનો મહાન મિત્ર અને તેની સર્વોત્તમ મૂડી છે.

પાઇની પણ મૂડી વગરના આત્મશ્રદ્ધાવાન મનુષ્યો મહાનમાં મહાન કાર્યો કરી શક્યા છે; જ્યારે આત્મશ્રદ્ધા વિનાની અબજોની મૂડી પણ નિષ્ફળ નિવડી છે.

જો તમારામાં આત્મશ્રદ્ધા હશે તો તમે આત્મનિંદક અને શ્રદ્ધાના અભાવવાળી સ્થિતિમાં કરી શકો તેના કરતાં મોટાં કાર્યો કરી શકશો.

કોઇ પણ માણસ આત્મશ્રદ્ધા વિના કાંઇ પણ મહાન કાર્ય કરી શકતો નથી. **જેની શ્રદ્ધા દુર્બળ હશે તેના પ્રયત્નો પણ દુર્બળ થશે.**

"હું દુર્ભાગી છું, બીજા લોકોના જેવી આવડત અને શક્તિ મારામાં નથી" એવા એવાજ વિચાર જો તમે મનમાં લાવ્યા કરો

તો પછી તેને અનુરૂપ પરિણામ સિવાય બીજી શી વસ્તુની અપેક્ષા તમે રાખી શકો?

જગતની મહાન વસ્તુઓ-જગતની ઉત્તમ વસ્તુઓ-તમારે માટે સૂજાયેલ નથી એમ જો તમે માનતા હશો તો લોકો પણ તમને ક્ષુદ્ર માણસજ ગણી કાઢશે. બીજા લોકો આપણી જે કિંમત આંકે તેનો આપણા દરજ્જા અને આપણા કાર્યની સાથે અત્યંત ઘાડો સંબંધ છે.

હું એક એવા માણસને ઓળખું છું કે તે જે જે સંસ્થાઓનો ડાયરેક્ટર છે તેની દરેક સભામાં તે જાણે પોતે વિસાત વગરનો માણસ હોય, તેમજ પોતાની જગ્યાને માટે નાલાયક હોય, તેવા દેખાવ સહિત પ્રવેશ કરે છે; અને તેમ છતાં પોતે સભામાં માત્ર શૂન્યવત્ શા માટે છે, બીજા સભાસદોપર તે ઘણો થોડો પ્રભાવ શા માટે પાડી શકે છે અને તેના અભિપ્રાયને કદાચજ માન શા માટે આપવામાં આવે છે તે વિષે તે આશ્ચર્યચકિત થાય છે!

તે જાણતો નથી કે તે પોતાની જાતની સાથે ઘણો વખત રહ્યો છે, જ્યારે બીજા માણસો તો તેને માત્ર કોઇક પ્રસંગે મળે છે. એ લોકો તેના ઉપર વિશ્વાસ ધરાવતા હોવાથીજ તે પોતાની જાતનું જે મૂલ્ય આંકે છે તેનો તેઓ સ્વીકાર કરે છે.

જો મનુષ્ય પોતાના ચહેરાપર અને શરીરપર નિકૃષ્ટતાનાંજ લેબલ ચોંટાડે; જો તે વિસાત વગરના માણસની પેઠેજ ચાલે, બોલે અને વર્તે, તો પછી તે પોતે પોતાને જે મહત્ત્વ આપી શકતો નથી તે મહત્ત્વ બીજાઓ તેને આપે એવી આશા તે શી રીતે રાખી શકે?

જો આપણી શક્તિઓ વિષે આપણો ઉચ્ચતર અભિપ્રાય હોય જો આપણામાં વિશેષ આત્મશ્રદ્ધા હોય તો આપણે અનેકગણું કાર્ય કરી શકીએ; અને જો આપણે આપણી દિવ્યતાને અધિક સારી રીતે સમજ્યા હોઇએ તોજ આપણામાં આવી વિશેષ આત્મશ્રદ્ધા ઉત્પન્ન

થાય. માણસ સ્વાભાવિક રીતેજ પતિત હોય છે એ જૂની માન્યતાથી આપણે સંકુચિત થઇ જઇએ છીએ. ઈશ્વરના ઉત્પન્ન કરેલા **માણસમાં જરા પણ નિકૃષ્ટતા વા પતિતપણું નથી; અને આપણામાં જે કાંઇ નિકૃષ્ટતા હોય તે આપણે પોતેજ મૂકેલી** હોય છે. મુસ્કેલી એ છે કે ઘણા માણસો ઇશ્વરે મનુષ્યનો જે આદર્શ ઘડયો હતો તેનો ઉપહાસ કરે છે. આપણે પતિતપણાના વિચાર કરીને આપણી જાતને નાની અને હલકી બનાવી મૂકીએ છીએ. જ્યાં ઉત્કૃષ્ટતાનો વાસ છે તે ઉચ્ચ સ્થાનપર પહોંચવાની આપણી ઇચ્છા હોય તો આપણે ઉન્નત વિચારોજ કરવા જોઇએ.

પ્રાચીન ધાર્મિક માન્યતાઓ પૈકી સૌથી વિશેષ અનિષ્ટકારક માન્યતા એ છે કે " મનુષ્ય પતિત છે; તે પોતાની મૂળ સ્થિતિમાંથી પતિત થયો છે." જ્યારે સત્ય વાત એ છે કે " મનુષ્યજાતિ હમેશાં પ્રગતિજ કરતી જાય છે, હમ્મેશાં સુધરતીજ જાય છે અને ઉક્ત ક્ષુદ્ર વિચાર તો ઉલટી તેની એ પ્રગતિને મંદજ બનાવતો આવ્યો છે. " **ઇશ્વરનો બનાવેલો મનુષ્ય કદિ પણ પતિત થયો નથી; પોતાને પાપી ધારે છે તેજ પતિત થયો છે.** પોતાની જાત તરફ નિકૃષ્ટતાની દ્રષ્ટિથી જોવાને લીધે અને પોતાની ગુન્હાભરેલી આત્મનિંદાએજ તેને સંકુચિત અને પતિત કરી નાખ્યો છે.

पापोऽहं पापात्माहं વગેરે વાક્યો આપણને આપણી જાતને ક્ષુદ્ર માનવાનું કહે છે તે બહુજ ખરાબ છે. આવી આત્મનિંદામાંથી અનીતિ શિવાય બીજું કાંઇ પણ ફળ મળતું નથી. મનુષ્યજન્મ કાંઇ આત્મનિંદા અને હલકાઈ સિદ્ધ કરવાને માટે મળ્યો નથી, પરંતુ પોતાની દિવ્યતા સિદ્ધ કરવા માટેજ મળ્યો છે. તેને સીધો એટલા માટે બનાવવામાં આવ્યો છે કે તે ઉભો રહી શકે અને પ્રત્યેક વસ્તુની બરાબર સામે જોઇ શકે; પોતાના કર્તાની સામે પણ જોઇ

શકે. જગતનાં સર્વ ધર્મશાસ્ત્રો કહે છે કે મનુષ્ય એ ઇશ્વરનોજ અંશ છે—ઇશ્વરનોજ પુત્ર છે. જો આ વાત ખરીજ છે તો પછી તેણે દિવ્ય ગુણો અને આદર્શોનું ચિંતન કરીને પોતાને દિવ્યજ બનાવવો જોઇએ અને તેણે હિંમતપૂર્વક, બહાદુરીપૂર્વક, માન અને નિશ્ચયપૂર્વક પોતાના જન્મસિદ્ધ હક્કનો દાવો કરવો જોઇએ.

શોકની વાત એ છે કે આપણે આપણી જાત વિષે જોઈએ તેથી અર્ધો પણ સારો અભિપ્રાય ધરાવતા નથી. જો આપણે તેમ કરી શકીએ તો આપણો દેખાવ ઘણો સારો બને. આપણે ઇશ્વરના અંશ તરીકેનું આપણું દિવ્ય સ્વરૂપ પ્રદર્શિત કરી શકીએ.

આપણે માટે આ જગતમાં બે માર્ગ છે કાં તો આપણે આપણી જાતને મહત્તાવાળી ધારનાર તરીકે, પ્રબળ મજબુત આત્મશ્રદ્ધા ધરાવનાર તરીકે આ જગતમાં આગળ વધવું જોઇએ; કે કાંતો નમ્ર—બનીને આત્મઘાત વૃત્તિ ધારણ કરીને—અધોગતિના ખાડામાં પડવું જોઇએ.

બીજાને પગે બંધાઇ તેની પાછળ ઘસડાવાનું, તેનું અનુકરણ—તેની નકલ કરવાનું અને આપણા અસલી સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપને, આપણા ખરેખરા આત્માને કે જે આત્મા આપણે પોતેજ છીએ તેને, આપણો પોતનો કહેતાં ગભરાવાનું કાંઇ કારણ છે વારૂ? માથું ઉચકો અને તમારી જાત વિષે સારો અભિપ્રાય બાંધતા શીખો તમારી જાત વિષે અને હાથ ધરેલું કામ પાર પાડવાની તમારી શક્તિ વિષે સારો અભિપ્રાય બાંધો. જો તમે તેમ નહિ કરો તો બીજો કોઇપણ તમારી જાત વિષે સારો અભિપ્રાય બાંધશે નહિ.

આ દેશના ખેડુત અને મજુર વર્ગની રંકતા અને લોકોમ તેમનો હાલનો સામાજિક હલકો દરજ્જો એ ઘણે ભાગે તેમના નિકૃષ્ટતાનાજ વિચારનેજ આભારી છે. પુરૂષસિંહ તરીકે સ્વતંત્રતાના અભિમાનપૂર્વક ઉભા રહેવાને બદલે તેઓ એમ માની લે છે કે અમે નિકૃ

પંક્તિના છીએ. સ્થિર મગજનો ઉત્સાહી શેઠ જો કોઇપણ વસ્તુને ધિક્કારતો હોય તો તે પોતાના નોકરોની શિથિલ, મંદ, નમ્ર રીતભાતનેજ. તે એવા માણસો મેળવવાનું પસંદ કરે છે કે જે પુરૂષાર્થમાં તેના સમોવડીઆ હોય છે. જે માણસો નમન અને આજીજી કરે છે તેમને તે ધિક્કારે છે. પોતાના ઉપરજ સર્વ બાર છોડી દેનાર નોકરને તે કદિપણ માન આપી શકતો નથી. તે એવા માણસને પસંદ કરે છે કે જે પોતાના હકકોને માટે ખડો થાય છે અને જે તેને જણાવી આપે છે કે તે એક માણસ છે અને તે પોતાની સાથે મનુષ્યના જેવા વર્તનની અપેક્ષા રાખે છે.

આપણે માનીએ કે ન માનીએ, પરંતુ આપણે આપણી શ્રદ્ધા કરતાં વિશેષ બળવાન કદિ પણ હોતા નથી; અને આપણી આત્મશ્રદ્ધા જણાવે તે કરતાં કોઇપણ મોટું કાર્ય આપણે હાથ ધરી શકતા નથી.

આત્મશ્રદ્ધા ધારણ કરવાથી, આપણે જેટલી શક્તિનો હાલ ઉપયોગ કરીએ છીએ તે કરતાં વિશેષ શક્તિ આપણામાં વિદ્યમાન છે એમ માનવાથી આપણી માનસિક શક્તિઓપર પ્રચંડ વિકાસ કરનારી અસર થાય છે. આપણી ગુપ્ત શક્તિઓ એટલી બધી અવિકસિત હોય છે કે તેમને બહાર લાવવાને આપણી આત્મશ્રદ્ધા શક્તિમાન થાય છે.

સાધારણ રીતે આત્મશ્રદ્ધાનો અભાવ એ માણસની મોટામાં મોટી ખામી છે.

લોકોનો મોટો ભાગ બીજી કોઇપણ શક્તિ કરતાં આત્મશ્રદ્ધાની બાબતમાં ઘણો દુર્બળ હોય છે. નિષ્ફળ થયેલા માણસોના મોટા ભાગે જો માત્ર આ ગુણને પોતાની તરુણાવસ્થામાં યોગ્ય રીતે કેળવ્યો હોત અને દ્રઢીભૂત કર્યો હોત તો તેઓ સફળ થયા હોત.

એક ભીરૂ, લજ્જાળ, ચંચળ, ડરપોક વ્યક્તિને આત્મશ્રદ્ધાનો પાઠ શીખવો. તેને જણાવો કે તમારામાં મહાન શક્તિઓ રહેલી છે; તમે તમારો નાતમાં વજનદાર માણુસ થઇ શકશો. જ્યાં સુધી આત્મશ્રદ્ધા મજબુત રીતે દ્રઢ થાય ત્યાં સુધી તેને આ રીતે તેનો પાઠ આપો એટલે તેની હિંમત વૃદ્ધિંગત થશે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેની ઇતર માનસિક શક્તિઓ પણ દ્રઢીભૂત થશે.

આપણી જીવનક્રિયાઓ સઘળો વખત આપણા માનસિક ચિત્રની નકલ કર્યા કરે છે. જે માણુસ જે ક્ષણે પોતાની જાતની જે કિંમત આંકતો હોય તે, તે ક્ષણે તેના કરતાં વધુ કિંમતનો બની શકતો નથી. જો એક મહાબુદ્ધિમાન પુરૂષ પોતાને નિશ્ચયપૂર્વક ક્ષુદ્ર માનતો હોય તો જ્યાં સુધી તે પોતાની જાતની વિશેષ કિંમત આંકશે નહિ ત્યાં સુધી તે ક્ષુદ્ર માણુસનુંજ કામ કરશે. એક માણુસની શક્તિ ગમે તેટલી મોટી અને મહાન કાં ન હોય, પરંતુ તે પોતાની જાતની જેટલી કિંમત આંકતો હશે તેના પ્રમાણુમાં તે કાર્ય કરી શકશે. અચળ આત્મશ્રદ્ધા ધરાવનાર ઓછી બુદ્ધિનો માણુસ તેનાથી દસગણી બુદ્ધિવાળા પરંતુ આત્મશ્રદ્ધા વિનાના માણુસ કરતાં અનંતગણું વિશેષ કાર્ય કરશે.

સમસ્ત નીચી, સાધારણ અને નિકૃષ્ટ સ્થિતિઓમાંથી આપણું સંરક્ષણ કરનાર સૌથી મોટામાં મોટું સાધન આપણી શક્તિઓની મોટી કિંમત આંકવી એ છે. જો તમે તમારી શક્તિઓની મોટી કિંમત આંકશો તો તમારામાં રહેલી સમસ્ત શક્તિઓ સાથે મળીને તમારી ઇપ્સિત વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવામાં સહાય કરશે, કારણકે જીવન હમેશાં ઉદ્દેશનેજ અનુસરે છે. આપણે હમેશાં જીવનના હેતુની દિશામાં જઇએ છીએ.

તમારી જાતનાં અને તમારી દિવ્ય શક્તિઓનાં ઉન્નત કરનારાં, ઉદાત્ત કરનારાં, ઉત્તમ કરનારાં ચિત્રોને હમેશાં ગ્રહણ કરી રાખો.

જીવનના સતત વિગ્રહમાં જો તમે ઉચ્ચ અને ઉચ્ચ આદર્શો–ઉંચાં–અને ઉંચાં ધોરણોને આગ્રહપૂર્વક ધરી રાખશો તો તમારી અંદર રહેલી જીવનક્રિયાઓ તેમને પ્રાપ્ત કરવામાં તમને સહાય કરશે.

જો આપણી માનસિક શક્તિઓને પ્રબળ શ્રદ્ધાદ્વારા દોરવામાં નહિ આવે તો તેમાંનો મોટો ભાગ ગમે તેટલો બળવાન હશે તોપણ તેથી કાંઇ ફલનિષ્પત્તિ થશે નહિ. શ્રદ્ધા બીજી બધી સમસ્ત શક્તિઓને ગતિમાં મૂકે છે. માનસિક શક્તિઓપર તે ઘણી સારી અસર કરે છે, જ્યારે શંકા અને ભય તેમને પતિત અને નિકૃષ્ટ બનાવે છે. બળવાન આત્મશ્રદ્ધા, પ્રત્યેક જણ અને પ્રત્યેક વસ્તુપર શ્રદ્ધા, સંસ્કૃતિ અને માણસના કામોમાં મહાન શક્તિ રહેલી છે એવો વિશ્વાસ, એ મનુષ્યને જેટલી સહાય કરે છે, તેને જેટલો ટેકો આપે છે, તથા તેની શિથિલ શક્તિઓને જેટલી બળવાન બનાવે છે, તેટલી મદદ, તેટલો ટેકો અને તેટલું બળ બીજી કોઇપણ વસ્તુ આપતી નથી. વિશ્વની રચનામાં એક દૈવી હેતુ છે એવો વિશ્વાસ આપણને ઘણો લાભ કરે છે.

શ્રદ્ધા બીજી બધી શક્તિઓને પ્રબળ ઉત્તેજન આપે છે અને હિંમત એ માણસના જીવનમાં એક પ્રચંડ શક્તિ છે. જેમ આપણામાં શ્રદ્ધા વિશેષ તેમ આપણે પરમાત્મશક્તિ–પરમાત્મજીવનની સાથે વિશેષ ગાઢું અને વિશેષ નિકટનું તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરીએ છીએ.

શંકા એ કર્તૃત્વશક્તિને અત્યંત શિથિલ કરી નાખે છે. એક માણુસ કાર્ય કરે તે પૂર્વે હું કાર્ય કરી શકીશ એવી શ્રદ્ધા આપણામાં હોવી જોઇએ. આપણામાં જો શંકા હોય તો આપણે ઘણું થોડું કાર્ય કરી શકીએ. જે માણુસમાં મહાન શ્રદ્ધા અને ઉચ્ચ મહત્ત્વકાંક્ષા હોય છે, જે માણુસને સફલતા પ્રાપ્ત થાય ત્યાં સુધી સુખ, શાંતિ અથવા આનંદ પ્રાપ્ત થતો નથી તેની પ્રગતિનો અવરોધ કરવાને સંયોગો, જો તે કરે તો પણ તે મહાન કાર્યો કરે છે.

અમુક કાર્ય કરવાની તમારી તીવ્ર ઇચ્છા એ તે કાર્ય કરવાની તમારી શક્તિનું પ્રમાણ છે. તમે તે કાર્ય કરી શકો છો તથા કરશો એમ વારંવાર દૃઢતાપૂર્વક જણાવવાથી તમારું કાર્ય વિશેષ નિશ્ચિત બને છે. જે કાર્ય કરવાની તમારી શક્તિ વિષે તમને શ્રદ્ધા હોય છે તે કાર્ય તમે કરશોજ.

પ્રત્યેક મહાન વ્યક્તિએ શ્રદ્ધારૂપી પાયાપરજ પોતાની મહાન કાર્ય રૂપી ઇમારત ચણી છે. જે માણસને પોતાના કાર્ય વિષે અજેય શ્રદ્ધા હોય છે, જેને પોતાની જાતપર તથા ઇશ્વિરપર અજેય વિશ્વાસ હોય છે, તે આ જગતમાં મહા શક્તિમાન વ્યક્તિ છે.

એક માણસ આપણા મનને અનુકૂળ હો વા પ્રતિકૂળ હો, પરંતુ જો તેનામાં મહાન શ્રદ્ધા હોય, તો આપણે તેનાપર વિશ્વાસ રાખીએ છીએ; કારણકે શ્રદ્ધા એ શક્તિ, દૃઢતા અને ચારિત્ર્યની નિદર્શક છે. એક માણસ સિદ્ધાંતમાં જેટલો અચળ હોય છે તેના પ્રમાણમાં આપણે તેનાપર શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ. જે માણસ પોતાનાં જીવનકાર્ય પ્રત્યે બેદરકાર હોય છે, જે માણસને તેના જીવનના હેતુથી સરલતાપૂર્વક પરાવૃત કરી શકાય છે, તે માણસ ગણત્રીમાં બહુ હોતો નથી.

સૌથી મહાન સફલતાને પ્રાપ્ત થએલા જે માણસોને હું ઓળખું છું તે બધા આશાવાદી હતા. ભાવી ગમે તેટલું તિમિરમય વા નિરાશાજનક લાગતું હોય, તોપણ તેઓ અંતિમ પરિણામપરની પોતાની શ્રદ્ધાને ચીવટથી વળગી રહે છે. આવી આશાવંત મનોવૃત્તિ આપણને અજ્ઞાત એવી કોઇક ભેદભરેલી રીતે આપણી ઇપ્સિત વસ્તુનું આકર્ષણ કરે છે. જ્યારે આપણે તેને શોધતા હોઇએ ત્યારે તે પણ જાણે આપણને શોધતી હોય તેમ લાગે છે.

આપણી શક્તિઓ આપણી આજ્ઞાનુસારજ કાર્ય કરે છે અને તેમની પાસેથી જે વસ્તુની આશા રાખવામાં આવે છે તે વસ્તુ ઉત્પન્ન

કરવાનું તે વલણ ધરાવે છે. જો તમારે પુષ્કળ વસ્તુઓની અપેક્ષા હોય તો તેમની પાસે મોટી માગણી કરો અને તમારી મહત્ત્વાકાંક્ષા પાર પાડવામાં આગ્રહપૂર્વક તેમની સહાય માગો. આથી તે તમને અનુકૂળ થશે અને તમને સહાય કરવાને પ્રવૃત્ત થશે. અન્ય પક્ષે જો તમારામાં પ્રબળ માગણી અને મજબુત પ્રયત્ન કરવા જેટલી શ્રદ્ધા ન હોય, જો તમે ચલિત અને શંકાશીલ ચિત્તના બની જાઓ, તો તમારી શકિતઓ હિંમત મૂકી દેશે અને તમારો પ્રયત્ન લૂલો તથા શિથિલ થઇ જશે.

માનસિક શક્તિઓ તેમના નેતાની હિંમત અને શ્રદ્ધાપર ઘણો આધાર રાખે છે. તેઓ પોતાનું સમગ્રબળ તેમનાપર સત્તા ચલાવનાર પ્રબળ ઇચ્છાને સમર્પણ કરી દે છે, પરંતુ જો તેમનો નેતા ચલિત અને શિથિલ બની જાય તો તેઓ પણ ચલિત અને મંદ બને છે. હિંમત અને આત્મશ્રદ્ધા એ જુદાં નથી. તે સમસ્ત માનસિક શક્તિઓનું એક અંગ છે. જ્યારે તે દુર્બળ હોય છે ત્યારે માનસિક શક્તિઓની કર્તૃત્વશક્તિમાં તેટલીજ ન્યુનતા હોય છે અને જ્યારે તે સબળ હોય છે ત્યારે તેમની કર્તૃત્વ શક્તિ પણ તેટલીજ સતેજ હોય છે.

ખરાબ પરિણામ આવવાને બદલે સારૂંજ પરિણામ આવશે, અને આપણે ગમે તે કાર્ય હાથ ધરીશું તેમાં આપણને સફલતાજ પ્રાપ્ત થશે, એવી આશા રાખવાથી આપણું જીવન જેટલું મૂલ્યવાન બને છે તેટલું મૂલ્યવાન તે બીજા કોઇપણ ગુણથી બનતું નથી.

ઘણા લોકો નિષ્ફળતા અને દુર્ભાગ્યના વિચાર કરીને પ્રારંભમાંજ પોતાની સફળતાપર કુહાડાનો પ્રહાર કરે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જે સફળતાની તેઓ શોધ કરે છે તેને તેમની મનોવૃત્તિ અનુકુળ હોતી નથી; તેમની મનોવૃત્તિ કેટલીકવાર નિષ્ફળતાને પણ

આકર્ષે છે. સફળતા પ્રથમ મનદ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. જો આપણું મન શંકાશીલ હોય તો પરિણામ પણ તેવાંજ આવશે. દૃઢ શ્રદ્ધા અને સતત્ વિશ્વાસ એ વિજયનું મૂળ છે. ચિન્તિત અને શંકાશીલ મન, ચંચળ અને શંકાશીલ પરિણામો લાવે છે.

ઘણા લોકો સ્વાભાવિક રીતેજ વિજયશાળી હોય છે. જે વસ્તુને તેઓ સ્પર્શ કરે છે તે સારા પરિણામને પ્રાપ્ત થતી જણાય છે. તેઓ સફલતા પ્રાપ્ત કરવાની આશા સહિત, વિજય મેળવવાની—કાર્ય સિદ્ધ કરવાની—સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા સહિત જ બહાર પડે છે.

ઘણા લોકો નિષ્ફળ થાય છે અથવા બહુ બહુ તો માત્ર સાધારણની ગણત્રીમાં આવે છે, તેનું કારણ એ છે કે તેઓ પોતાના માર્ગમાં એટલાં બધાં વિઘ્નો અને મુશ્કેલીઓને ઝઝુમી રહેલી જુએ છે કે તેઓ ઘણો વખત ઉદાસ અને નિરાશામય સ્થિતિમાં રહે છે. કાર્યસિદ્ધિને માટે આ મનોવૃત્તિ ભયંકર છે, કારણ કે તે મગજને નિષેધાત્મક બનાવે છે. શ્રદ્ધા અને આશા, શક્તિઓને બહાર ખેંચી આણે છે અને તેમની ઉત્પાદકશક્તિને વૃદ્ધિગત કરે છે.

મુશ્કેલીઓનો વિચાર કરવાનો અને તેમને વધારે પ્રબળ ધારવાનો સ્વભાવ ચારિત્ર્યને દુર્બળ કરી નાખે છે અને સર્ગશક્તિને એટલી શિથિલ કરી દે છે કે માણસ મહાન કાર્યો હાથ ધરતાં સદાને માટે અટકી જાય છે. જે માણસ બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતાં વિઘ્નોને અધિક સ્પષ્ટ રીતે જુએ છે તે કોઇ પણ મહાન કાર્ય હાથ ધરી વા કરી શકતો નથી. જે માણસ પરિણામને જુએ છે અને વિઘ્નોને ગણકારતો નથી તેજ માણસ કાર્ય કરે છે.

જો આલ્પ્સ પર્વત નેપોલિયનને તેના સલાહકાર તથા બીજા લોકોના જેટલો પ્રચંડ લાગ્યો હોત તો તેણે કદિ પણ ભર શિયાળામાં એ ઓળંગ્યો ન હોત. જે માણસ આગ્રહપૂર્વક પોતાના આદર્શને જોયા

કરે છે, જે વિઘ્નોનો અનાદર કરે છે, જે નિષ્ફળતાને જોવાની ચોકખી ના પાડે છે, જે વિજય મેળવવાની શ્રદ્ધાને વળગી રહે છે તેજ કૃતકૃત્ય થાય છે.

જે માણસ પોતાનું હાથ ધરેલું કાર્ય પાર પાડવાની પ્રચંડ શ્રદ્ધા રાખે છે તેજ માણસ મહાન કાર્યો કરી શકે છે. દૃઢ નિશ્ચયપૂર્વક અમુક કાર્ય કરવાની શક્તિ દર્શાવવામાં અનિવાર્ય બળ રહેલું છે. નેપોલિયને એકવાર પોતાનો અંતિમ નિશ્ચય જણાવ્યો કે પછી તેને તેના માર્ગથી ચ્યુત કરવાનો અથવા તેનો નિશ્ચય બદલવાનો પ્રયત્ન કરવો એ ખુદ પર્વતને ખસેડવાનો પ્રયાસ કરવા સમાન હતું.

જ્યારે આપણે આગળ પ્રકાશ જોઇ શકતા ન હોઇએ અથવા આપણા પ્રમેયોનો નિર્ણય કરી શકતા ન હોઇએ ત્યારે આપણને આધાર આપવાને અને આપણને દૃઢ બનાવવાને ઇશ્વરે આપણને શ્રદ્ધા આપી છે. તોફાનમાં નાવિકને હોકાયંત્ર જેટલું ઉપયોગી થઇ પડે છે તેટલીજ શ્રદ્ધા માણસને ઉપયોગી થાય છે. જ્યારે તે આગળ કોઇ પણ વસ્તુને જોઇ શકતો નથી ત્યારે શ્રદ્ધાથી તેનું મન દૃઢ થાય છે, કારણકે તેનું શ્રદ્ધા રૂપી હોકાયંત્ર તેના લક્ષ્યનો સત્ય પંથ દર્શાવે છે.

ધીમે ધીમે કાચવા કરતાં તોપમાંથી વિદ્યુત વેગે જ્યારે ગોળો છોડવામાં આવે છે ત્યારે તે અત્યંત સરલતાથી લોખંડના પતરામાં થઇને વહાણમાં મોટું બાકોરૂં પાડે છે. આ જ રીતે બળ અને આગ્રહને માટે લોકો માર્ગ કરે છે; આજરીતે પોતાનો પંથ જાણનાર અને બળ સહિત આગળ વધનાર માણસને માટે લોકો માર્ગ કરે છે. જે વસ્તુઓ હમેશાં ઢચુપચુ દિલના, શંકાશીલ અને દુર્બળ માણસનો અવરોધ કરે છે તે બળવાન અને નિશ્ચયી માણસના રસ્તામાંથી દૂર થઇ જાય છે. તમે પોતે મોટા અથવા નાના હો તેના પ્રમાણમાં મુશ્કેલીઓ પણ મોટી અથવા નાની હોય છે. એક માણસને તે પર્વતના

જેવડી મોટી જણાય છે અને બીજાને તે કીડી જેવડી લાગે છે! માત્ર નાનો માણસ–માત્ર દુર્બળ માણસ જ કઠિન કાર્યોથી ડરે છે, વિઘ્નોથી હઠી જાય છે, કારણકે એ વિઘ્નોને પોતાના માર્ગમાંથી હડસેલી કાઢવાની તેનામાં શક્તિ હોતી નથી.

જવાબદારી ભરેલાં કાર્યો હાથ ધરવાને ડરશો નહિ. તમારા યોગ્ય ધંધાના માર્ગમાં આવતું કોઇ પણ જવાબદારી ભરેલું કામ માથે લેવાનો અને તમારી પૂર્વે બીજા કોઇ પણ માણસે તેને પાર પાડ્યું હોય તે કરતાં સારી રીતે પાર પાડવાનો નિશ્ચય કરો.

આપણે ભવિષ્યમાં વિશેષ શક્તિમાન થઇશું એમ ધારીને વર્તમાન જવાબદારી મુલતવી રાખવાની ભૂલ કરતાં બીજી કોઇ પણ ભૂલ જગતમાં મોટી નથી. જવાબદારી આવે કે તરતજ તેને ગ્રહણ કરવાથી આપણે તેને માટે લાયક થઇએ છીએ; કારણ કે જ્યાં સુધી સ્વભાવના રૂપમાં પરિવર્તન થઇ જાય ત્યાં સુધી આપણે કોઈ કામ વારંવાર કરીએ નહિ તો આપણે કોઇ પણ મહત્ત્વનું કામ સરલતાપૂર્વક અને અસરકારક રીતે કરી શકતા નથી. તમને જે કાર્ય ઉત્તમ લાગે–પછી તે ગમે તેટલું અરોચક અને ગમે તેટલું દુઃખકારક હોય, તેથી તમારી લાગણી ગમે તેટલી ઉશ્કેરાઇ આવે, અને તેને માટે તમે તમારી જાતને ગમે તેટલી નાલાયક ધારતા હો–તે કરવાના નિશ્ચયની ઉપરજ પુરુષત્વના વિકાસનો આધાર રહે છે.

તમારી જાતની પાસેથી મહાન વસ્તુઓ માગવાને ડરશો નહિ. જે શક્તિઓ તમારામાં હોવાની તમે કદિ કલ્પના પણ કરી ન હોય તે તમને સહાય કરવાને દોડી આવશે. "તમારી જાતપર વિશ્વાસ રાખો; એટલે તે લોહમય સાંકળથી પ્રત્યેક અંતઃકરણ આંદોલિત થશે."

આપણી જાત તરફથી મહાન વસ્તુઓની અપેક્ષા રાખવાનો સ્વભાવ આપણી ઉત્તમોત્તમ શક્તિને બહાર ખેંચી આણે છે. જે

શક્તિઓ મોટી માગણી—ઉચ્ચ માગણી વિના અદૃશ્ય રહી જાય એવી હોય તે ફકત સ્વભાવથી જાગૃત થાય છે.

તમારી જાતને હમેશાં ભાગ્યશાળી ધારવામાં તમને પ્રોત્સાહન પ્રાપ્ત થશે. જીવનના પ્રત્યેક અનુભવમાંથી કલ્યાણની આશા રાખવાની આદત પાડવાથી આપણું ઘણું હિત થાય છે. તમે ભાગ્યશાળી છો અને તમે જે કાર્ય હાથ ધરશો તે સારી રીતે પાર પાડશો એમ પ્રત્યેક જણ માને તો તેનો અર્થ શું થાય એનો વિચાર કરો ?

પોતાનાં હાથ ધરેલાં કાર્યોમાં હમેશાં સફલતા પ્રાપ્ત કરવાની કીર્તિથી થિયેાડૉર રૂઝવેલ્ટને ઘણોજ લાભ થયો છે. એક ઉત્તમ યોજક તરીકે તેની સારી કીર્તિ ફેલાયેલી છે અને તેના તરફથી મહાન કાર્યોની આશા રાખવામાં આવે છે. તે કોઇ પણ કાર્યમાં પ્રવેશ કરે અથવા ગમે તે કામ હાથ ધરે, તો પણ તે વિજયના ડંકા વગાડવાનીજ આશા રાખતો જણાય છે. આથી લોકોની શંકા અને ભયથી ઉત્પન્ન થતી પ્રતિબાધક અસર સહન કર્યા શિવાય તેમની ઉત્સાહ ભરેલી આશાની બળવાન અસર તે પ્રાપ્ત કરે છે. તે દૃઢ અને પ્રબળ નિશ્ચયવાળો હોવાથી લોકોના હૃદયમાં સદિચ્છા ઉત્પન્ન કરે છે અને તે સદિચ્છાનો સર્વત્ર પ્રચાર થઇ જાય છે. તે માને છે કે હું કાર્યસિદ્ધિ કરવાને ઉત્પન્ન થયો છું. તેના આ આત્મવિશ્વાસે આખી પ્રજાનો વિશ્વાસ ખેંચી લીધો છે અને તેને સારી કીર્તિ અપાવી છે; તેની કીર્તિજ તેનાં અર્ધા યુદ્ધોને જીતી લે છે અને તે જે કાર્ય હાથ ધરે છે તેની સફલતાની પ્રથમથીજ ખાત્રી કરે છે.

ઘણાં લોકો જ્યાં સુધી પોતાના અતિ સંતાપજનક નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થાય નહિ ત્યાં સુધી કદિ પણ જાગૃત થતા જણાતા નથી. નિષ્ફળતા તેમની પ્રકૃતિના ઉંડા ભાગમાં રહેલા તંતુને સ્પર્શ કરે છે અને ગતિશીલ શક્તિઓને છૂટી મૂકી દે છે, જેથી તે મહાન આમ-

ત્કારિક કાર્યો કરવાને શક્તિમાન થાય છે. ખરી શક્તિવાળો માણસ જ્યારે ગોથું ખાય છે અને જ્યારે તેને પોતાની પતિતાવસ્થાનું ભાન થાય છે, તેના પરિચયના માણસો જ્યારે તેને નિષ્ફળ થયેલો જાણીને 'એક વખતે સારી સ્થિતિમાં હતો' એમ કહે છે, ત્યારે તે પોતાની જાતને એવી નામોશીમાંથી મુક્ત કરવાનો નિશ્ચય કરે છે અને તેના લોહીનું પ્રત્યેક બિન્દુ તેને તેનું હિત સાધવામાં મદદ કરે છે. જે માણસનો દેખાવ અને કીર્તિ એમ કહેતી જણાય છે કે "જ્યારે બીજી વાર હું વૉટર્લુમાં ઉપસ્થિત થઇશ ત્યારે હું નેપોલિયન નહિ પણ વેલિંગ્ટન થઇશ." તે માણસમાં કાંઇક મહત્ત્વ રહેલું છે.

એક ઠોઠ માણસનો એકરાર:—"હું જાણું છું કે હું ઠોઠ માણસ છું અને તે વિષે વિશેષ વિવેચન કરવાની આવશ્યકતા નથી. હું ઠોઠ, મૂર્ખ, રખડેલ અને બટકેલ માણસ છું અને તમે લોકો મારી અધમ સ્થિતિથી માહિતગાર થાઓ એવા ઉદ્દેશથી આ લેખ લખું છું. હું તો ઠોઠ છુંજ, પરંતુ અમારા પાડોશમાં જો ક્રેગ, જિમ સ્ટંપ અને હિરામ અન્ડર્વુડ નામના જુવાન રહેતા હતા તેઓ પણ મારા જેવાજ મૂર્ખ, મવાલી અને ભીખારી હતા અને અમે એકજ ખેતરમાંના છોડની પેઠે સાથે ઉછર્યા હતા. હવે હું એમ માનતો હતો કે હું ઠોઠ છું, પરંતુ પેલા જુવાનો પોતાને મૂર્ખ માનતા ન હતા. તેઓ તો પોતાને શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ અને મોટામાં મોટા પુરૂષ ધારતા હતા. એ વખતે હું કહેતો હતો કે " આ મૂર્ખના સરદારો જ્યારે જગતના વ્યવહારમાં પડશે ત્યારે તેઓ કેવા મૂર્ખ છે તેની તેમને સમજ પડશે." જો ક્રેગ મૂર્ખ હતો, પરંતુ આ વાત તેના ભેજામાં ઉતરતી. હું ધારૂં છું કે તમે સઘળાઓએ તેને વિષે વાત સાંભળી હશે. તે તો દેશનો મોટો સુબો બની બેઠો છે! પેલો સૌથી વિશેષ અસાધારણ મૂર્ખો જીમ સ્ટંપ સેનામાં ગયો અને તે પોતાને મૂર્ખ માનતો ન હતો તેથી તે

જનરલ સ્ટંપ થયો છે!

પછી પેલો મોટામાં મોટો હિરામ અન્ડર્વુડ કે જેને અમે કુશાગ્ર બુદ્ધિનો ધારતા ન હતા તેણે પોતાની કારકીર્દિ શરૂ કરી. તે રેલ્વેના ધંધામાં પડયો. હવે આ મૂર્ખો કે જે પોતાને મૂર્ખ માનતો ન હતો તે આજે પાંચ કરોડનો આસામી થઇ બેઠો છે! હવે હું વારંવાર ખેતરમાં ફરૂં છું ત્યારે વિચાર કરૂં છું કે "અમે ચારે જણ એક વખત ઠોઠ અને મૂર્ખ હતા, સઘળાયે ભામટા અને મવાલી હતા, પરંતુ તેઓ માત્ર પોતાને તેવા ધારતા ન હતા. હું મારા મનમાં સવાલ પૂછું છું કે હું જો મને ઠોઠ માનતો નહોત તો હું આજે જગતમાં કયે સ્થાને હોત ?"

હું તો ઘરમાં ભરાઈ રહેતો અને ભામટાની પેઠે ખેતરમાં ભટકતો, કારણકે હું મને પોતાને મૂર્ખ, ઠોઠ અને કમઅક્કલ માનતો હતો; પરંતુ પેલા બીજા મૂર્ખાઓની પેઠે માત્ર મેં મને પોતાને મૂર્ખ માન્યો ન હોત તો આજે કદાચ હું પ્રેસિડેન્ટની ખુરશીપર બેઠો હોત! આપણે સઘળા મૂર્ખ, ઠોઠ અને અક્કલહીન છીએ, પરંતુ જેઓ પોતાને તેવા માને છે તેઓજ ગરીબ રહી જાય છે. માટે હું સઘળા સારા મૂર્ખાઓને કહું છું કે તમારી મૂર્ખતાને તો અંધારામાંજ રાખજો; તેને તો કદિ સ્વીકારતાજ નહિ. એમ કરશો એટલે તમને સફલતા પ્રાપ્ત થશે.

—સૅમ વૉલ્ટર ફૉસ.





પ્રકરણ ૫ મું—તમારી જાતમાંથીજ ઉત્તેજન અને ઉન્નતિ મેળવો.

તમે જેવા થવા ઇચ્છો છો તેવા થવાનું નિશ્ચયપૂર્વક જણાવવાથી તમારી આત્મશ્રદ્ધા જેટલી વૃદ્ધિંગત થાય છે તેટલીજ તમારી શક્તિ વૃદ્ધિંગત થાય છે.

જે નિષ્ફળતાનો સ્વીકાર કરે છે તેજ નિષ્ફળ થાય છે. ઉત્તમતાનો વિચાર ધારણ કરો, એટલે તમે ઉત્તમ બનશો.

સાચી શક્તિ ધરાવનાર ઘણાયે માણસો પોતાના સમગ્ર જીવનમાં નાનાં કાર્યો કરે છે, કારણકે તેઓ પોતાના નિરાશામય વિચારના ભોગ હોય છે. જ્યારે જ્યારે તેઓ કોઇપણ કાર્ય કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે ત્યારે તેઓ પોતાના મનને નિષ્ફળતાના સંભવ વિષે વિચાર કરવા દે છે, અને જ્યાં સુધી તે તેમની સર્ગશક્તિને સર્વથા સંકુચિત કરી નાખે ત્યાં સુધી નિષ્ફળતા પછી પ્રાપ્ત થતી નામોશીનો ચિતાર પોતાના મનમાં આણ્યા કરે છે.

પોતે દુર્ભાગી છે અને નશીબ હમેશાં પોતાની વિરૂદ્ધ છે એવા વિચારને પોતાના મગજમાં પ્રવેશવા દેવો એ મનુષ્યની સૌથી વિશેષ અહિતકારી વસ્તુઓ પૈકી એક છે. આપણાં પોતાનાં મગજની બહાર ભાગ્યનું અસ્તિત્વ છેજ નહિ. આપણે પોતેજ આપણું ભાગ્ય છીએ.

લોકો જ્યાં એવી ફરિયાદ કરે છે કે અમારા સંયોગો અમારી વિરૂદ્ધ છે અને અમને સંધિ પ્રાપ્ત થતી નથી, એવા પ્રત્યેક પ્રસંગમાં તેજ સ્થિતિના બીજા માણસો ગમે તે પ્રકારે સફળ થઈને જગતમાં નામના કાઢે છે.

જે માણસ એમ ધારે કે નિષ્ફળતાને માટેજ મારો જન્મ થયો છે તેને માટે તમે શું કરી શકશો? જેમ બાવળપરં ગુલાબનાં પુષ્પ લાગી શકતાં નથી તેમ નિષ્ફળતાના વિચારમાંથી સફળતા ઉદ્ભવી શકતી નથી. જ્યારે એક માણસ નિષ્ફળતા અને રંકતાની ઘણી ચિંતા કર્યા કરે છે, જ્યારે તે તેને વિષે ઘણો વિચાર કરે છે, ત્યારે તે પોતાના મનપર નિષ્ફળતાની છાપ પાડે છે અને પ્રતિકૂળ સ્થિતિઓને ઉત્તેજન આપે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તેનો વિચાર, તેની મનોવૃત્તિ, જે કાર્ય સિદ્ધ કરવાને તે પ્રયત્ન કરે છે તે કાર્યને અશક્ય બનાવી મૂકે છે.

જે આપણા વિચારની સાથે સંબંધ ધરાવે છે તેને આપણે ક્રૂર દુર્ભાગ્યપર આરોપિત કરીએ છીએ. આપણી આસપાસ બહારથી ઝાઝી શક્તિ નહિ ધરાવનાર માણસોને આપણે અદ્ભુત રીતે વિજયશાળી થતા જોઇએ છીએ, જ્યારે આપણને અતિ નાની સફળતા અથવા સંપૂર્ણ નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થાય છે. આવા પ્રસંગે આપણે ધારીએ છીએ કે કોઇક ગુપ્ત ભાગ્ય તેમને સહાય કરે છે અને આપણી પોતાની જાતથી બાહ્ય એવી કોઈક વસ્તુ આપણને પાછળ રાખે છે. પરંતુ સંભવતઃ તેમાં આપણા વિચારનો–આપણી મનોવૃત્તિનો–જ દોષ હોય છે.

આપણી ખામી એ છે કે સજ્જન કેમ થવું તેનું અર્ધું જ્ઞાન પણ આપણે ધરાવતા નથી; આપણે આપણી જાતની સાથે પૂરતા સખ્ત થતા નથી; આપણે તેની પાસેથી પૂરતો માલ કઢાવતા નથી

આપણે આપણી જાતની પાસે પુરતી માગણી કરતા નથી. આપણે આપણી જાતને વિશેષ ભવ્ય પ્રકાશમાં જોવી જોઇએ; આપણે આપણી જાતને અનંત દૈવી શક્તિવાળા મહાન પ્રાણીસ્વરૂપે માનવી જોઇએ. તમારી જાત વિષે અત્યંત વિચાર કરતાં ડરશો નહિ, કારણકે જો ઇશ્વરે તમને બનાવ્યા છે તો તમને દિવ્ય સર્વવ્યાપક શક્તિનો વારસો મળ્યો હોવોજ જોઇએ; તમારામાં તેના ગુણ આવ્યા હોવા જ જોઇએ.

તમે જેવા થવા ઇચ્છતા હો તેવા થવાને માટે પ્રયત્ન કરવામાં-તેના જેવા થવાનો આડંબર કરવામાં-ઇપ્સિત ગુણો પ્રાપ્ત છે, એમ દર્શાવવામાં પ્રબળ જાદુ અને ખરી સર્ગશક્તિ રહેલી છે.

તમને આરોગ્યની અપેક્ષા છે? ઠીક; ત્યારે તો તમે કદિ પણ એવો વિચાર આવવા દેશો નહિ કે આરોગ્ય શિવાય કોઇપણ વસ્તુ તમારી પાસે આવી શકશે. તમે નિરોગી હો તેવી રીતભાત ગ્રહણ કરો; આરોગ્ય વિષે વિચાર કરો અને આરોગ્ય વિષેજ વાત કરો. મનમાં કહો કે આરોગ્ય એ તો મારો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે.

ઉન્નતિના સંબંધમાં પણ તેમજ છે. કદિપણ એવો વિચાર કરશો નહિ કે ઉન્નતિ સિવાય કોઇપણ વસ્તુ તમારી પાસે આવી શકશે. ઉન્નતિશીલ, પ્રગતિશીલ માણસના જેવું વર્તન કરો, તેના જેવોજ પહેરવેશ ધારણ કરો અને તેના જેવાજ વિચાર કરો. ખાત્રી રાખજો કે તમારૂં માનસિક ચિત્ર-તમારી મનોવૃત્તિ-તમે જે થવા માગો છો તેનો આદર્શ છે.

જો તમે બહાદુર અને હિંમતવાન થવા ઇચ્છતા હો તો આગ્રહ-પૂર્વક નિર્ભયતાના વિચાર ધારણ કરો. હું કોઇથી ડરતો નથી, મને કોઇ વસ્તુ કાયર બનાવી શકતી નથી, એવા વિચાર ગ્રહણ કરો.

જો તમે ડરતા હો, જો તમે લજ્જાળુ હો તો એમ નિશ્ચય-

પૂર્વક જણાવો કે હું હવે પુનઃ કદિ કોઈપણ માણસથી વા કોઇપણ વસ્તુથી ડરીશ નહિ; હું હવે મારૂં મસ્તક ઉન્નત રાખીશ. તમારૂં પુરૂષત્વ વા સ્ત્રીત્વ સિદ્ધ કરો. તમારા ચારિત્ર્યમાંની આ દુર્બળ સાંકળને દ્રઢ કરો.

નિઃસ્પૃહ દેખાવ ધારણ કરવાથી ઘણીવાર લજ્જાળ પુરૂષોને સહાય મળે છે. જો તમે લજ્જાળ હો તો મનમાં કહેજો કે "બીજા લોકો એટલા બધા ઉદ્યોગી હોય છે કે મારે વિષે ચિંતા કરવાનો અથવા મારા તરફ જોવાનો અને મને તપાસવાનો તેમને અવકાશ મળતો નથી. કદાચ તેઓ મને તપાસતા હોય તોપણ તેથી શું થયું? હું મારી પોતાનીજ જીવનપ્રણાલિ અનુસાર મારૂં જીવન જીવીશ."

જો એક માણસ નિવૃત્તિપરાયણ, લજ્જાળ અને શરમાળ હોય તો "હું કાર્યો સિદ્ધ કરવાને માટે જન્મ્યો છું અને હું તે સિદ્ધ કરીશ" એમ વારંવાર કહેવાથી તથા હિંમત, આત્મવિશ્વાસ અને જોખમદારી ભરેલાં કાર્ય માથે લેવાની સાહસિકતાને નિત્ય થોડી થોડી વાર દ્રઢીભૂત કરવાથી, તે લજ્જાનો ત્યાગ કરીને અદ્ભુત પ્રકારે બહાદુર અને બળવાન માણસ બનશે.

જો તમારા માતપિતા અને તમારો શિક્ષક તમને કહે કે તમે સુસ્ત અને મૂર્ખ છો, તો તેનો પ્રતિકાર કરો. વારંવાર દ્રઢતાપૂર્વક જણાવો કે હું મૂર્ખ નથી. મારામાં શક્તિ છે, અને જેઓ મારી સાથે સમ્મત થતા નથી તેમને હું દર્શાવી આપવા માગું છું કે બીજા માણસો જે કરે છે તે હું પણ કરી શકું છું.

ઇપ્સિત કાર્ય કરવાની તમારી શક્તિ દ્રઢતાપૂર્વક જણાવીને જેટલા પ્રમાણમાં તમે તમારી આત્મશ્રદ્ધા વધારશો તેટલા પ્રમાણમાં તમારી શક્તિ વૃદ્ધિંગત થશે.

બીજા લોકો તમારી શક્તિ વિષે ગમે તે ધારતા હોય, તો પણ

તમે જે કાર્ય કરવા ઇચ્છતા હો વા તમે જેવા થવા માગતા હો તે કાર્ય કરવાની વા તેવા થવાની તમારી શક્તિ વિષે તમારા મનમાં જરાપણ શંકા આણુશો નહિ. પ્રત્યેક સંભવિત પ્રકારે તમારી આત્મશ્રદ્ધા વૃદ્ધિંગત કરો અને પ્રબળ વિચારથી ઘણે અંશે તમે આ કાર્ય કરી શકશો.

ઉત્તમ વિચારો એ મોટી મૂડી છે. હમેશાં એવું વર્તન રાખો, હમેશાં એવી રીતભાત રાખો કે જે તમને સફળતા, વિકાસ, સુધારો અને ઉત્તમતાનીજ સુચના કરે. તમે ઉન્નત થતા જાઓ છો, તમે પ્રબળ રીતે પ્રગતિ કરતા જાઓ છો, તમે કાર્યસિદ્ધિ કરી શકો એવા માણુસ છો, તમે વજનદાર માણુસ છો, તમે તમારી જાતમાં કાંઇક ગણત્રીના માણુસ છો, એવી તમારી કીર્તિમાંજ તમારા સઘળા કલ્યાણનો સમાવેશ થાય છે.

તમે તમારા પરિચિતને જેટલીવાર મળો છો તેટલીવાર તમે જાણતા હો કે અજાણુ હો તો પણ તમે તેની તુલનાનાં ત્રાજવાંપર ચઢો છો અને તમે છેલ્લી વાર મળ્યા ત્યાર કરતાં હમણાં તમારૂં વજન વધારે છે કે ઓછું તેની તે તપાસ કરે છે. તમે જે જે માણુસને મળો છો તે તે તમારી આસપાસ પોતાની માપવાની દોરી મૂકે છે, અને તમારો ઘેરાવો કેટલો છે તેની તપાસ કરે છે.

લોકો તમને મળે ત્યારે જો તેઓ તમને છેલ્લી મુલાકાતના પ્રસંગ કરતાં ઉન્નત થયેલા જુએ, તમને જરા પણ આગળ વધેલા જુએ, તમને જરા ઉચ્ચ સ્થાને પહોંચેલા જુએ, તમને જરા મોટા માણુસ થયેલા જુએ, તમને જરા વિશેષ વજનદાર જુએ, તો તમે તેમની દ્રષ્ટિમાં વિજયી માણુસ તરીકે સ્થાપિત થશો.

તમે તમારી જાત વિષે કાંઇપણ ક્ષુદ્ર, સંકુચિત, દરિદ્રી વિચાર કરશો નહિ. તમે તમારી જાતને કદિપણ દુર્બળ, અશક્ત અને પતિત

ધારશેા નહિ, પરંતુ સુંપૂર્ણ અને પરિપૂર્ણ માનજો. સંપૂર્ણ નિષ્ફળતા અથવા અર્ધ નિષ્ફળતાનેા કદિ વિચાર સરખેાયે કરશેા નહિ.

જે માણસે પેાતાની જાતનેા દૈવી ભાગ જોયેા છે, જે ઇશ્વરની સાથે સંસર્ગમાં આવ્યેા છે, તે માણસને કદિપણ નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થનાર નથી, વા તેનાપર કદિપણ આપત્તિ આવી પડનાર નથી. નિષ્ફળતા અને આપત્તિ તેા તે લેાકેાને માટે છે કે જેમણે કદિ પણ પેાતાનું સ્વરૂપ જોયું નથી અને પેાતાના દૈવી ગુણેાની પ્રતીતિ કરી નથી.

દ્દઢતાપૂર્વક જણાવેા કે જગતમાં મારે માટે સ્થાન છે અને તે સ્થાન હું એક પુરુષસિંહની પેઠે ભેાગવીશ. તમારી જાત તરફથી મહાન વસ્તુએાની અપેક્ષા રાખતાં શીખેા. તમે સમગ્ર જીવનમાં નાનાં કાર્યો કરવાને માટેજ સૃજાયેલા છેા એવી માન્યતાવાળા છેા એવું કદિ તમારી રીતભાતથી પણ લેાકેાને જણાવશેા નહિ. જો તમે આગ્રહપૂર્વક નિશ્ચયાત્મક, ઉત્પાદક વિચાર કરેા અને જો તમારૂં મન હમેશાં શ્રીમંતાઇમાંજ રમમાણ રહે તેા આ મનેાવૃત્તિ કેાઇ દિવસ તમારે માટે ઉત્તમ સ્થાન બનાવશે અને તે તમને તમારી ઇપ્સિત વસ્તુ પ્રાપ્ત કરાવી આપશે. લક્ષ્યમાં રાખેા કે પૂરતા કારણ વિના કેાઇપણ વસ્તુ તમને પ્રાપ્ત થશે નહિ અને તે કારણ તે તમારૂં મનજ છે.

વિચારેા એ શક્તિએા છે અને તે દ્વારા આપણે આપણી જાતને તથા આપણી સ્થિતિને ઉત્પન્ન કરીએ છીએ. આ શક્તિએા હમેશાં ચારિત્ર્યને ઘડે છે અને જીવનની રચના કરે છે. આપણે આપણા વિચારેાના પંજામાંથી છૂટી શકતા નથી. આપણને તેના જેવા થવુંજ પડે છે.

કેાઇક માણસે કહ્યું છે કે "માણસનું કર્તવ્ય માત્ર એટલુંજ છે કે શાનેા વિચાર કરવેા તેનેા નિશ્ચય કરી તે વિષે વિચાર કરવેા." સંત પૉલ યેાગ્ય પ્રકારે વિચાર કરવાનું તત્ત્વજ્ઞાન જાણતેા હતેા અને

તે સમજતો હતો કે જો આપણે આપણા આદર્શોને હમેશાં આપણાં મનમાં ધારણ કરી રાખીશું તો તે સમગ્ર ચારિત્ર્યપર અસર કરશે અને જીવનની પુનર્રચના કરશે. તેના નિમ્નલિખિત બોધમાં જે ગંભીર તત્ત્વજ્ઞાન રહેલું છે તે હવે આપણે જાણવા લાગ્યા છીએઃ "કોઇપણ વસ્તુ સત્ય હોય, કોઇપણ વસ્તુ શુદ્ધ હોય, કોઇપણ વસ્તુ સાચી હોય, કોઇપણ વસ્તુ પવિત્ર હોય, કોઇપણ વસ્તુ સુંદર હોય, કોઇપણ વસ્તુ સારી હોય, તો તે વિષે વિચાર કરો; સદ્‌ગુણ અને પ્રશંસનીય વસ્તુ વિષે વિચાર કરો."

"તે વિષે વિચાર કરો." જેવી રીતે ચાળણીમાંથી પાણી વહી જાય છે તેવી રીતે મગજમાંથી ઉક્ત વસ્તુઓને વહી જવા દેવા તે માગતો નથી; પરંતુ તે વિષે વિચાર કરો, તે વિષે ચિંતન કરો, પતિત અને અધમ બનાવનારી વસ્તુઓપર–અપવિત્રતા, તિરસ્કાર, વૈર, કુસંપ, ઈર્ષ્યા અને બીજી બધી ખરાબ વૃત્તિઓપર–વિચાર કરવાથી પરિણામ શું આવે તે વિષે વિચાર કરો.

ગુન્હાભરેલા વિચાર કરવાથી મનુષ્ય ગુન્હેગાર બને છે. અપવિત્રતા વિષે વિચાર કરવાથી માણસ વ્યભિચારી બને છે. સંત પૉલ સારી રીતે જાણતો હતો કે આપણે જે વસ્તુપર વિચાર કરીએ છીએ, જેનું ચિંતન કરીએ છીએ, જે પર સદા મનન કરીએ છીએ, જે પર આપણું મન એકાગ્ર કરીએ છીએ, તે આપણું જીવન કેવું નિવડશે તેનો નિશ્ચય કરે છે. સંત પૉલના આ બોધ કરતાં સારો બોધ બીજા કોઇપણ માણસે કદિપણ આપ્યો ન હતો.

હું ગમે ત્યાં જાઉં તોપણ હું મારી જાતથી છૂટો થઇ શકતો નથી. હું હમેશાં મારી જાતથી ઘેરાયેલો રહું છું; મારી આસપાસ મારૂં મન હમેશા રહે છે; હું હમેશાં મારા આદર્શના પીંજરામાં ગોધાયલો રહું છું અને મારા વિચારો સદા મારાપર અસર કરતા રહે છે.

જો મારા વિચાર સંકુચિત હોય તો મારે સંકીર્ણ જગત્માંજ રહેવું પડે છે; જો મારા વિચાર કૃપણ, શિથિલ અને લૂખા હોય તો જે અધિક વિશાળ અને અધિક મોટી દુનિયામાં બીજા લોકો વસે છે તેનો આનંદ હું ભોગવી શકતો નથી; કારણકે તેનું દર્શન કરવાને અને તેની ખરી કિંમત આંકવાને મેં મારી જાતને અશક્ત બનાવી દીધી હોય છે. જો મારૂં વર્તન ક્ષુદ્ર, તિરસ્કારણીય અને ઘૃણાસ્પદ હોય તો હું સદા સંકુચિત થતી જતી મર્યાદાથી બંધ થઇ જાઉં છું અને મારા વિચારોના લાઘવ તથા ક્ષુદ્રતાથી સંકુચિત થઇ જાઉં છું.

જો હું હલકી, ખરાબ હાલત ધરાવનાર માણસ હોઉં અને મારા દુષ્ટ તથા દુર્ગુણી વિચારોએ મને જે પીંજરામાં પૂર્યો હોય તેમાંથી જોવાની મને ફરજ પડતી હોય, તો મારા એકાંતવાસ અને મારી દરિદ્ર સ્થિતિ વિષે હું ફરિયાદ કરી શકું નહિ. જે કારાગૃહમાં હું પૂરાયો છું તે મારી ઈચ્છાનુસાર ઉઘડે છે અને બંધ થાય છે; કારણકે મારી ઇચ્છાથીજ હું કારાગૃહમાં બંધ થયો છું.

આપણે આપણા વાતાવરણમાંથી બહાર નીકળી શકતા નથી, તોપણ આપણા વિચારમાં પરિવર્તન કરીને, જીવન વિષેની આપણી ભાવના બદલી નાખીને આપણે આપણા વાતાવરણને બદલી શકીએ છીએ. આપણા વિચાર પ્રમાણેજ આપણું વાતાવરણ બંધાય છે. સ્વર્ગમાં વસવું કે નરકમાં તે આપણી સત્તાનીજ વાત છે. વિચાર તે સર્વનો નિશ્ચય કરી દે છે.

હવે આ એક જાણીતી વાત થઇ ચૂકી છે કે ખરાબ આદતોના ભોગ થઇ પડેલાઓ જો એવો નિશ્ચય કરે કે હવે પછી અમે કદિ પણ નિશો કરીશું નહિ, વ્યભિચાર કરીશું નહિ, તો તેમને અદ્ભુત લાભ થાય છે. જ્યારે સંતાપ, ભય ચિંતા, નિરાશા અથવા ઉદાસી તમારી માનસિક શક્તિના પા, અર્ધા અથવા પોણા ભાગને ખાઇ

જતી હોય, ત્યારે તમે તમારી ઉત્તમોત્તમ કર્તૃત્વશક્તિની આશા શી રીતે રાખી શકો? તમારે અવશ્ય તમારા મગજમાંથી તમારા દુશ્મનોને બહાર હાંકી કાઢવા જોઇએ; નહિ તો તમારે શક્તિના હ્રાસ રૂપી દંડ આપવો પડશે.

ઇર્ષ્યાના વિચારે અસંખ્ય જીવનો છિન્ન ભિન્ન કરી નાખ્યાં છે, અને તે પણ જ્યારે જરા પણ ઇર્ષ્યા ધરવાનું કારણ ન હતું ત્યારે આમ થયું હતું! માણસના મનમાં ઇર્ષ્યાના જેવો ભયંકર રોગ ઉત્પન્ન થવો એ ગુન્હા સિવાય બીજું કાંઇ નથી. આ ભયંકર સેતાને કેવા ભયંકર નાશ કર્યા છે? એના દ્વારા ભલા માણસો માત્ર થોડાજ માસમાં પાયમાલ અને તુટીને તારાજ થઇ ગયા છે. વાસ્તવમાં જ્યારે સંતપ્ત થવાનું કાંઇપણ કારણ ન હોય ત્યારે કેટલા બધા લોકો વર્ષોનાં વર્ષો સુધી સંપૂર્ણ ઉદાસી સ્થિતિમાં રહ્યા છે? જે લોકો માયાળુ હતા જે લોકો સ્વભાવતઃ પ્રમાણિક હતા, પરંતુ જેમનાં મન શાંતિ અને સુખના આ ભયંકર શત્રુનો આદર કરવાથી ભ્રષ્ટ અને ભગ્ન થઇ ગયાં હતાં તેમના દ્વારા કેવા અસંખ્ય અપરાધો થયા છે?

ઇર્ષ્યાખોર માણસ કે જે પોતાને બીજા તરફથી ભયંકર નુકશાન થયેલું માને છે તે વેર લેવાનો વિચાર કરે છે અને પોતાના શત્રુને ઇજા કરવાના માર્ગ અને સાધનો શોધે છે, અને અંતે તે તેના પ્રાણ પણ લે છે. પ્રથમ તેણે તેના પ્રાણ લેવાનો ઇરાદો ન રાખ્યો હોય અથવા તે કાર્ય તેણે શક્ય પણ ન ધાર્યું હોય, પરંતુ ઇર્ષ્યાના વિચાર કરવાથી તેનું મન અનિયમિત બની ગયેલું હોય છે. તેનું મન પોતાનું સમતોલપણું ખોઇ દે અને તે અંતે ખૂનનું ભયંકર કામ કરે ત્યાં સુધી તેની વૈરવૃત્તિ વૃદ્ધિગંત થતી રહે છે.

કાંઇપણ વિચારનું તમારા મગજપર દબાણ હોય—પછી તે ચિંતા, સંતાપ કે ભયના વિચાર હોય—તો તે તમારી સર્ગશક્તિને શિથિલ કરે છે.

લાયકાત, બળ, શક્તિ અને કાર્યકુશળતા વિષે નિરંતર દૃઢ વિચાર કરવાથી આપણી માનસિક શક્તિ કેટલી મજબૂત થાય છે તે જોઇને આપણે આશ્ચર્યચકિત થઈ જઇએ છીએ. આ પ્રકારના વિચારેા અને આદર્શો માણુસને સુદૃઢ બનાવે છે.

નાખુશીભરેલા બનાવેાપર વિચાર અને ચિંતન કરવામાં તમારી માનસિક શક્તિનેા ઉપયેાગ કરવાથી તમને જે લાભ થાય તે કરતાં તેના વિરેાધી વિચાર કરવાથી તમને ખરેખર વિશેષ લાભ થશે. લેાકેા તમારા પ્રત્યે સદ્વર્તન રાખે નહિ, તેની કાંઈ ફિકર નહિ. તમે માત્ર તમારા મનમાં આ પ્રમાણે બેાલેા કે " જે માણસેા હલકી અને ક્ષુદ્ર રીતભાત રાખે છે તેમની કક્ષામાં મારી જાતને મૂકું એવેા હું નાનેા માણસ નથી. બીજા લેાકેા ગમે તે કરે, પરંતુ મારે તેા એક મનુષ્યનેાજ ભાગ ભજવવેા જોઇએ. વિસાત વગરની વસ્તુઓને મારા મનની શાંતિનેા નાશ કરવા દેવાથી અથવા મારી કર્તૃત્વશક્તિ પાયમાલ કરવા દીધાથી કાંઇ લાભ થનાર નથી. જે સંદેશેા મને મારા જન્મકાળે આપવામાં આવ્યેા હતેા, જે ખુદ મારા શરીરમાં રહેલેા છે અને જે મારા પ્રત્યેક તંતુમાં ઓતપ્રેાત છે તે સાંગેાપાંગ જગતને અર્પણ કરવેા એ મારૂં કર્તવ્ય છે. બીજા લેાકેા પેાતાનેા સંદેશેા આપવાની ના પાડે અથવા તેનેા દુરૂપયેાગ કરે, બીજા લેાકેા પેાતાની શક્તિઓનેા પ્રતિરેાધ કરનારી અને પેાતાની કાર્યકુશળતાનેા નાશ કરનારી કૃતિમાં પેાતાનેા સમય ગુમાવી નાખે તેથી કાંઇ મને મારેા સંદેશેા આપવાની ના પાડવાનું પ્રયેાજન નથી."

હવે પછી જ્યારે તમે અશાંતિ ભરેલી સ્થિતિમાં હેા, જ્યારે તમને કેાઇપણ માણસ સાથે બનતું ન હેાય, જ્યારે તમે તમારા પટાવાળા અથવા ટુંકાક્ષરી નેાંધ લેનાર કારકુન સાથે ચીઢાયા હેા, જ્યારે તમને તમારી આસપાસના માણસેાપર રીસ ચઢી હેાય, જ્યારે તમારૂં

મગજ અવ્યવસ્થિત બની ગયું હોય અને તમને તમારી જાતપર અંકુશ રાખવાનું કાર્ય અશક્ય લાગતું હોય, ત્યારે માત્ર નિમ્નલિખિત પ્રયોગ અજમાવજો. કામ બંધ કરજો. તમારી મેજ આગળથી ખસીને દૂર બેસજો. તમે જે કામ કરતા હો તે છોડી દેજો અને ઘરની બહાર નીકળી જજો. કેટલેક દૂર ચાલી જજો અથવા બને તો ગામડામાં ફરવા નીકળી પડજો અને શાંતિ તથા મનના સમતોલ-પણાની સામે થનારી પ્રત્યેક વસ્તુને તમારા મગજમાંથી હાંકી કાઢ-વાનો નિશ્ચય કરજો. " ગમે તે થાય તોપણ હું આનંદી અને સ્થિર મગજનો રહીશ અને હું નાની નાની પ્રતિકૂળ વસ્તુઓથી મૂર્ખ બનીશ નહિ. હું મારા માનસિક યંત્રને વ્યવસ્થિત રાખીશ " એવો નિશ્ચય કરજો.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સાચા પુરુષ થવાનો–જીવનની નાની નાની વસ્તુઓથી પર થવાનો–નિશ્ચય કરજો. તમારા મનમાં બોલજો કે " ક્ષુદ્ર, હલકી, વિસાત વગરની વસ્તુઓને લીધે પોતાના સ્થાનથી સર્વથા ચ્યુત થઇ જવું એ વિશ્વની શકિતઓપર સત્તા ચલાવવા માટે જન્મેલા મહાન અને બળવાન પુરુષને માટે કેટલું હાસ્યાસ્પદ છે ! " એવો નિશ્ચય કરજો કે હું શાંત, સ્થિર, આત્મમાનયુકત સ્થિતિમાં પુનઃ મારા કામ પર જઇશ અને મારૂં કામ સારી રીતે કરીશ. જો બને તો ખુલ્લી હવામાં થોડી મિનિટ સુધી આવા વિચાર કરો; તાજી હવા પુષ્કળ તમારા શરીરમાં દાખલ કરો. જો આમ કરશો તો તમે એક નવા માણસ બનીને તમારા કામપર પાછા જશો.

તમારી જાતને સ્વસ્થ બનાવવા માટે થોડો વખત લેવાથી તમને કેટલો લાભ થાય છે તે જાણીને તમે આશ્ચર્યચકિત થશો. જ્યારે તમારૂં મન અસ્વસ્થ બની ગયું હોય ત્યારે કામ કરવાનું બંધ કરો; જ્યાં સુધી તમે સ્વસ્થ બનો નહિ ત્યાં સુધી કાંઇ

પણ કામ કરશો નહિ; જ્યાં સુધી તમે તમારા માનસિક સામ્રાજ્યના સિંહાસનપર પુનઃ સ્થાપિત થાઓ નહિ ત્યાં સુધી કામ કરશો નહિ.

પોતાની જાતને સ્થિર બનાવવી, પોતાના મનને સ્વસ્થ બનાવવું અને જેની પાસેથી મહાન કાર્યોની અપેક્ષા રાખતા હોઇએ એવા પુત્રની સાથે વાર્તાલાપ કરતા હોઇએ તેમ પોતાની જાતની સાથે વાત કરવી એ તમારી જાતની પાસેથી સર્વોત્તમ કામ લેવાનો માર્ગ છે.

જ્યારે તમે કોઈ કામ હાથ ધરો ત્યારે તમારી જાતને માત્ર એટલુંજ કહેજો કે "હવે મને યોગ્ય કાર્ય હાથ લાગ્યું છે. હવે બદલો વાળવાની સંધિ મને પ્રાપ્ત થઇ છે. હું વીર પુરૂષ છું કે કાયર માણસ છું તે જણાવવાનો આ સમય છે."

કોઈ પ્રોત્સાહક, ઉત્તેજક અને ધૈર્યદાયક કાવ્ય બોલો અથવા આ મંત્ર ભણોઃ "જે વસ્તુની સામે થવાની જરૂર હોય તે વસ્તુની સામે થાય એવો માણસ મને આપો."

આ પ્રકારના વિચારથી કેટલી ત્વરાથી તમને ઉત્સાહ અને નવો જુસ્સો આવે છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થશો.

મારા એક મિત્રે પોતાના વર્તન વિષે પોતાની જાત સાથે વાર્તાલાપ કરીને અદ્દભુત પ્રકારે ઉન્નતિ કરી છે. જ્યારે તેને એમ લાગે છે કે મારે જે કરવું જોઇએ તે સઘળું હું કરી શકતો નથી, મેં અમુક મૂર્ખતાભરેલી ભૂલ કરી છે, અથવા અમુક કામમાં ડહાપણ અને સદ્દબુદ્ધિ વાપરવામાં નિષ્ફળ થયો છું અને મારી શક્તિ અથવા મારી મહત્ત્વાકાંક્ષા પતિતાવસ્થાને પ્રાપ્ત થતી જાય છે, ત્યારે તે એકલો ગામડામાં અથવા બને તો જંગલમાં નીકળી જાય છે; અને નીચે જણાવી છે તેના જેવી કાંઇક વાતચીત પોતાની જાતની સાથે કરે છેઃ—

"હે જુવાન! હવે તને કાંઇક સારી વાતચીતની જરૂર છે.

હવે તને કાંઇક પ્રોત્સાહનની જરૂર છે. તું પતિત થતો જાય છે, તારાં ધોરણો નીચાં પડતાં જાય છે, તારા આદર્શો શિથિલ થતા જાય છે અને સૌથી ખરાબ વાત એ છે કે જ્યારે તું થોડું કામ કરે છે અથવા તારા પોશાકના સંબંધમાં બેદરકાર રહે છે અને તારી રીતભાતમાં કાળજી રાખતો નથી ત્યારે તને અગાઉના જેટલો શોક થતો નથી. આ વાત કાંઇ સારી કહેવાય નહિ. જો તું ઘણી કાળજી નહિ રાખે તો આ પ્રમાદ, આ શિથિલતા, આ બેદરકારી તારી કારકીર્દિને ગંભીર નુકશાન કરશે. તારે જેટલી પ્રગતિ કરવી જોઇએ તેટલી પ્રગતિ તું કરતો નથી તેથી અનેક સારી સંધિઓ તારા હાથમાંથી સરી જાય છે."

"તારા આદર્શોને અજવાળાની જરૂર છે; તેઓ ઝાંખા થતા જાય છે. સંક્ષેપમાં તું પ્રમાદી બનતો જાય છે; તું સરલ કાર્યો કરવાનું પસંદ કરે છે. જે માણસ પોતાની શક્તિઓને શિથિલ બનાવી દે છે, જે પોતાનાં ધોરણોને પતિત બનાવી દે છે અને જે પોતાની મહત્ત્વાકાંક્ષા મંદ બની જવા દે છે તેણે હજી સુધી કદિ કોઇ પણ મહત્ત્વનું કામ કર્યું નથી."

"હે જુવાન ! જ્યાં સુધી તું તારી જાતને ન્યાય આપે નહિ ત્યાં સુધી હું બરાબર તારી પાછળજ લાગ્યો રહીશ. જો તું શિથિલતા ગ્રહણ કરશે તો જે લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવાને માટે તું નીકળ્યો હતો તે લક્ષ્ય કદિપણ તું સાધ્ય કરી શકીશ નહિ. તારે તારી જાતને ઘણી બારીકીથી તપાસવી પડશે, નહિ તો તું પાછળ રહી જઇશ."

"તું હાલ જે કરે છે તે કરતાં કોઇક ઘણું સારૂં કાર્ય કરવાને તું શક્તિવાન છે. તારા કામમાંથી આગાઉ કદિપણ તેં લાભ મેળવ્યો હોય તે કરતાં આજ રાત્રે વિશેષ લાભ મેળવવાના દૃઢ નિશ્ચય સહિત તારે આજે બહાર નીકળવું જોઇએ. તારે વિજેતા થવું જોઇએ અને આજનો દિવસ તારા જીવનમાં સુવર્ણાક્ષરથી અંકિત થવો જોઇએ.

સચેત થા; તારા મસ્તિષ્કમાંથી શંકાને દુર કર અને કચરાને વાળી નાંખ. કેાઇ કાર્ય કરવાનેા વિચાર કર, વિચાર કર, વિચાર કર. આ રીતે સુસ્ત અને ઉદાસ રહીશ નહિ. તું માત્ર અર્ધ જીવંત છે; માટે ચૈતન્ય પ્રાપ્ત કર."

આ માણુસ જ્યારે પેાતાનાં ધેારણેાને નીચાં પડી ગયેલાં જુએ છે અને જ્યારે તેને પેાતાની જાત પ્રમાદી તથા બેદરકાર બની ગયેલી લાગે છે ત્યારે એ તે દિવસને માટે ઉંચુ ધેારણુ પ્રાપ્ત કરવાને માટે તથા સ્વસ્થ થવાને માટે પ્રાતઃકાળમાં પેાતાની જાતને પ્રેાત્સાહન આપે છે. આ પ્રમાણે એ દરરેાજ કરે છે; અને સૈાથી પહેલું કામ તે આ જ કરે છે.

તે નિષ્ફળતા, બેદરકારી, પ્રમાદ અને નિરૂદ્યેાગિતાને માટે નિરંતર પેાતાની જાતને કહે છેઃ—" જૉન હવે ! તું ઉત્સાહ ધારણુ કર. આજના દિવસને કાંઇક મહત્ત્વનેા બનાવ. કેાઇપણુ સંધિને સરી જવા દે નહિ. તેને પકડી લે અને તેમાંથી બને તેટલેા લાભ ગ્રહણુ કર. જો જોખમ ભરેલાં કામમાંથી કાંઇ કિંમતી શિક્ષણુ મેળવવાનું હેાય, જો તે તને વધારે શક્તિ, વધારે આત્મવિશ્વાસ પ્રાપ્ત કરવામાં સહાય કરે એમ હેાય તેા તે ગમે તેટલું કઠિન અને પ્રતિકૂળ હેાય તેા પણુ તેને ગ્રહણુ કરતાં ડરીશ નહિ. તને સહાય કરે, તને વધારે બળવાન અને વધારે મેાટા માણુસ બનાવે એવા કેાઇપણુ કાર્યને છેાડી દેવાનેા પ્રયત્ન કરીશ નહિ."

તે સૈાથી વિશેષ પ્રતિકૂળ કામેા સૈાથી પહેલાં કરવાને આગળ ધસે છે અને કઠિન કાર્યો છેાડી દેતેા નથી. તે મનમાં કહે છેઃ "કાયર બનીશ નહિ. જો અન્ય માણુસેાએ આ કાર્ય કર્યું હેાય તેા તું પણુ તે કરી શકીશ."

ઘણા વર્ષો સુધી આ પ્રકારનો સતત અભ્યાસ કરી તેણે અદ્દભુત કાર્યો કર્યા છે. તેણે ન્યૂયોર્કના હલકા લત્તામાં રહેતા એક રંક છોકરા તરીકે પોતાના જીવનની શરૂઆત કરી હતી અને તેના પર પ્રેમ કરે, તેને ઉત્તેજન આપે તથા તેને આગળ વધારે એવો કોઇપણ માણસ ન હતો. તે જ્યારે બાલ્યાવસ્થામાં હતો ત્યારે તેને શાળાનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવાની ઘણી થોડી સંધિ મળી હતી. છતાં તેણે મુખ્યતઃ એકવીશ વર્ષની વય પછી પોતાની જાતને સારૂં શિક્ષણ આપ્યું છે. ઘણાં વર્ષો સુધી તેણે સાયંકાળે આકાશના સમયમાં, રજાના દિવસે અને અહિંતહિંથી મળતી અવકાશની પળોમાં ક્રમશઃ વિવિધ વિષયનો અભ્યાસ કર્યો છે અને અનુક્રમે તે સર્વમાં તે સફલ અને નિપૂણ થયો છે. આજે તે સુશિક્ષિત તથા મહાન પંડિત બની ગયો છે. સંભાષણ કરવામાં તે નિપૂણ છે અને તે અત્યંત રસિક માણસ છે. આ તરુણ માણસે આત્મવિજય, આત્મવિકાસ, આત્મશિક્ષણ અને આત્મસુધારણા પ્રાપ્ત કરવાને માટે જેટલા બળપૂર્વક યુદ્ધ કર્યું છે તેટલા બળપૂર્વક બીજા કોઇપણ માણસે યુદ્ધ કર્યું હોય એમ હું જાણતો નથી.

હે હમેશાં ચિંતા કરનારા માણસો ! નિરાશાજનક અનુભવો અને ભયંકર પિશાચોના અત્યાચાર વર્ષોનાં વર્ષો સુધી સહન કરનાર માણસો ! જરા થોભો અને મનમાં બોલો કે “ શું ઉદ્વેગ અને ચિંતાને મારા જીવનના પૂરતાં વર્ષો મેં અર્પણ કર્યા નથી ? વર્ષોનાં વર્ષો થયાં મારી નિદ્રા હરાઇ ગઇ છે; અને મારા સુખના, મારા કલ્યાણના, મારી ઉન્નતિના, મારી આરોગ્યતાના અને મારા આનંદના આ ઘૃણાસ્પદ શત્રુઓએ ઘણો વખત મને દુઃખમાંને દુઃખમાં રાખ્યો છે.”

“ હવે આ સઘળાં કંગાલ કામને અટકાવવાનો સમય શું આવી પહોંચ્યો નથી ? પા સદી અથવા તેથી વધારે સમય થયાં તું ઉદ્વેગનો ગુલામ અને ચિંતાનો કંગાલ ભોગ બની ગયો છે. તને

ધંધાની પાયમાલી, કઠિન સંયેાગેા અને મરકીનેા ભય હમેશાં લાગતેા રહ્યેા છે. તેં બાલ્યાવસ્થા પછી કદિપણુ મનઃશાંતિ, સંતેાષ અને આનંદનેા ઉપભેાગ લીધેા નથી. જ્યારે વસ્તુતઃ આ વસ્તુનેા ઉપભેાગ એ દિવ્યતાની છાપ ધરાવનાર પ્રત્યેક માનવપ્રાણીનેા જન્મસિદ્ધ હક્ક છે."

હમેશાં કેાઇપણુ ઘટનાનેા ભય અને ડર રાખવેા એ કંગાળ અસ્તિત્વની નિશાની છે; એ ખરૂં જીવન નથી.

જ્યારે જ્યારે ભય તમારા મગજમાં પ્રવેશ કરતેા જણાય ત્યારે ત્યારે બને તેટલી શીઘ્રતાથી તેને અટકાવેા અને તેના વિરેાધી વિચારેા—નિર્ભયતા અને વિશ્વાસના વિચારેા—કરેા. તમારી જાતને સંપૂર્ણતઃ નિર્ભય ગણેા. મનમાં કહેા કે "હું કાંઇ ભીરૂ નથી. કાયરેા ડરે છે, નમે છે અને ઘુંટણીએ પડે છે; પરંતુ હું તેા મર્દ છું. ભય એ બાળકની નબળાઇ છે. પુખ્ત વયના માણસેાએ ભય ધારણ કરવેા જોઇએ નહિ. હું પતિત થઇ આવેા હલકેા ગુણ ગ્રહણ કરવાની દ્રઢતાપૂર્વક ના પાડું છું. ભય એ અસ્વાસ્થ્યમય માનસિક ક્રિયા છે અને હું તેા સ્વસ્થ છું. ભય મારાપર અસર કરી શકતેા નથી, કારણ કે હું તેને ગ્રહણ કરતેા નથી. હું તેને મારી કારકીર્દિ સંકુચિત કરવા દઇશ નહિ."

એક માણસને અવનત સ્થિતિમાં અને બીજાને ઉન્નત સ્થિતિમાં મૂકે એવું કેાઇ ભાગ્ય અથવા નશીબ છેજ નહિ. "આપણે અવનતિમાં રહ્યા છીએ તેનું કારણ આપણેા સિતારેા નથી, પરંતુ આપણે પેાતેજ છીએ." જે માણસ પરાજયનેા સ્વીકાર કરે છે તેજ પરાજય પામે છે. જે માણસ નિકૃષ્ટ સ્થિતિનેા સ્વીકાર કરે છે, જે માણસ જગતની ઉત્તમેાત્તમ વસ્તુએા કેાઇ બીજાને માટે ઉત્પન્ન થએલી ગણીને સ્વેચ્છાથી પેાતાને નિકૃષ્ટ સ્થિતિમાં મૂકે છે તે માણસ નિકૃષ્ટ બને છે. પરંતુ આ સર્વ અર્થશૂન્ય છે. જે માણસ જગતને જીતી શકે છે તેજ

માણસને માટે જગત છે. જે માણસો કાર્યશક્તિ અને દ્રઢ નિશ્ચયથી જગતની ઉત્તમ વસ્તુઓને લઇ શકે છે તેમની તે થઇ જાય છે. વિશ્વમાં એવી કોઇપણ શક્તિ નથી કે જે થોડા પ્રસાદ પામેલા લોકોને ઉત્તમ વસ્તુઓ આપે અને તમને અને મને અધમ વસ્તુઓ આપે.

જે માણસે પોતાના મનને ઉચ્ચ અને પ્રોત્સાહક વિચારોથી, આશાવંત વિચારોથી, આનંદી અને ઉત્સાહી વિચારોથી ભરી રાખવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી છે તેણે જીવનનું એક મહાન રહસ્ય જાણ્યું છે.





પ્રકરણ ૬ ઠું—નિરાશા અને અશ્રદ્ધારૂપી પાપ.



" શ્રદ્ધા એ ઉદ્વેગનો મહાન શત્રુ છે. આપણે ડરીએ છીએ તેનું કારણ એ છે કે આપણે માર્ગ જોઇ શકતા નથી. શ્રદ્ધા માર્ગ જુએ છે. "

" જીવનનો પ્રવાહ જ્યારે ગાયનની પેઠે સરલતાપૂર્વક ચાલે છે ત્યારે આનંદી બનવું સહજ છે, પરંતુ ખરો માણસ તેજ છે કે જે પ્રત્યેક વસ્તુ જ્યારે ભયંકર રીતે પ્રતિકૂળ હોય છે ત્યારે પણ હસતોજ રહે છે."

" એક અશાંત મગજ સ્પષ્ટતાપૂર્વક, દ્રઢતા પૂર્વક અને શાસ્ત્રીય રીતે વિચાર કરી શકતું નથી. ઉદ્વેગ મસ્તિષ્કને સ્થૂલ કરી નાખે છે અને વિચારશક્તિને શિથિલ કરી નાખે છે. "

" આરોગ્યની વાત કરો. ભયંકર રોગોની ભયાનક અને અનંત કાળ સુધી પહોંચે એવી વાતો કંગાલ અને અરોચક હોય છે; પેલા ગૌણ તાર-રોગ–ઉપર આંગળી નાખી સૂર કાઢવાથી તમે લોકોને મોહિત, આનંદી, અથવા પ્રસન્ન કરી શકશો નહિ. સુખની વાત કરો. તમારા શોક વિના પણ જગત પૂરતું શોકાતુર છે. "

જે માણુસ પ્રતિકૂળ સંયોગોમાં પણ હસી શકે છે તેને કઠિન સંયોગોમાં આવી પડતાંવેંતજ હામ છોડી દેનાર માણસ કરતાં મહાન-લાભ પ્રાપ્ત હોય છે. જ્યારે પ્રત્યેક વસ્તુ પોતાની વિરૂદ્ધ જતી જણાય ત્યારે પણ જે માણુસ હસી શકે છે તે પોતાને વિજયશાળી માણુસ તરીકે સિદ્ધ કરે છે, કારણકે સાધારણ માણુસ એમ કરી શકતો નથી.

કાર્લાઇલ કહે છે કે કેટલાક માણુસો દુઃખી થવાની સ્થિતિનેજ

શ્રીમંતાઈ માનનારા હોય છે. આવા માણસો માનસિક વિષ ફેલાવવાના કામમાં મહા બુદ્ધિમાન હોય એમ જણાય છે. તમે તેમની ઉદાસીમાંથી બચવાને ગમે તેટલા પ્રયત્ન કરો તો પણ તેઓ તમારા મનમાં તેમની ઉદાસી દાખલ કરશે. તેઓ આગ્રહપૂર્વક જણાવે છે કે ઉદાસ રહેવાને માટેજ તેઓ જન્મ્યા છે. તેઓ હતાશ અને નિરાશ થયા વિના રહી શકતા નથી.

પરંતુ આ સર્વ અર્થશૂન્ય વાતો છે. કોઇપણ માણસ દુઃખી થવાને માટે, જગતમાં ઉદાસી લાવવાને માટે વા અન્યોને દુઃખી કરવાને માટે આ જગતમાં જન્મે એવો કંઇ ઇશ્વરનો હેતુ નથી. આપણે સર્વ પૂર્ણાનંદમાં રહીએ એવો ઈશ્વરનો હેતુ છે.

જેવી રીતે તમારા માનવબંધુઓનાં શરીરપર ઇજા કરવાનો તમને કાંઇપણ હક્ક નથી, તેવી રીતે ઉદાસ મુખ લઈ, માનસિક વિષનું વાતાવરણ ફેલાવી, શંકા, ભય અને નિરાશાનો પ્રસાર કરી તેમની વચ્ચે ફરવાનો પણ તમને અખત્યાર નથી તેમને વિષ દેવાનો જેમ તમને હક્ક નથી, તેમ તેમના આનંદનો નાશ કરવાનો પણ તમને કશો હક્ક નથી.

ઘણા લોકો હમેશાં નિરાશાનાજ ભોગ બની રહે છે એ એક વિચિત્ર ઘટના છે. તેમનાપર સંકટ આવી પડતાં તેઓ તેનો આદર કરે છે. તેઓ પોતાનાં દુઃખોનું વર્ણન કરે છે, પોતાની આપત્તિઓની વારંવાર ચર્ચા કરે છે, પોતાનાં સંકટ અને રંકતાનાં લક્ષણની વ્યાખ્યા કરે છે, સઘળી ભયાનક બારીક વિગતમાં ઉતરે છે અને પ્રત્યેક જણને કહેતા ફરે છે કે "જુઓને ભાઇ! મારૂં ભાગ્ય કેટલું ક્રૂર છે?" તેમનાજ જીવનને દુઃખમય બનાવનાર અને તેમની પ્રગતિનો પ્રતિરોધ કરનાર પ્રત્યેક વસ્તુનું સ્મરણ કરવાની ખરાબ અભિરૂચિ તેઓ ધરાવતા જણાય છે. આ રીતે તેઓ હમેશાં અજાણતાં પોતાનાં

વિચાર રૂપી શત્રુઓનાં આ ચિત્રો પોતાના ચારિત્ર્યમાં ઉંડાં અને ઉંડાં કોતરતા જાય છે.

આ નિરાશાના ભોગો પૈકી એક એવા માણસને હું ઓળખું છું કે જે બીજા માણસોને દુઃખી કરવાની કળામાં બહુ પારંગત છે. તેના મુખપર જોતાંની સાથેજ આપણને ઉદાસી ઉત્પન્ન થાય છે. તેનું મુખ જોતાંવેંતજ તમને એમ લાગશે કે આ માણસ મનુષ્યજાતિનાં સઘળાં દુઃખો પોતાના સ્કંધપર લઇને ફરે છે! તે જ્યાં ઉભો હોય ત્યાં હાસ્ય અથવા શાંતિનો અનુભવ કરવો કઠિન છે. તમારામાં ગમે તેટલો ઉત્સાહ અને આનંદ ભરેલો હોય, તોપણ તેનો શિથિલ દેખાવ, તેનો નિરાશાજનક વાર્તાલાપ, તેની શંકાઓ અને તેની નિરાશા તમને મંદ બનાવી દેશે. હું જ્યારે જ્યારે તેની નિકટ જાઉં છું ત્યારે મને એમ લાગે છે કે જાણે હું સૂર્યપ્રકાશ છોડીને તિમિરમય કારાગૃહમાં જાઉં છું!

ઈશ્વરે આપણને આ સુંદર પૃથ્વીપર આનંદ લૂટવાને માટેજ જન્મ આપ્યો છે. દુઃખી થવા, બડબડાટ કરવા, ફરિયાદ કરવા, નિરાશા ફેલાવવા અને આપણા માનવબંધુઓમાં દુઃખનો વિસ્તાર કરવાને માટે જન્મ આપ્યો નથી.

એમર્સન કહે છે કે " આનંદ અને ઉત્સાહ ભરેલો ચ્હેરો એજ શિક્ષણનો હેતુ છે." જળ વા સ્થળપર કદિ પણ જોવામાં આવ્યો ન હોય એવો પ્રકાશ ધરાવનાર, કોઇ સ્વર્ગીય વસ્તુ સાથેના તાદાત્મ્યની આપણને ખાત્રી આપનાર આવા ચ્હેરાનું કોઇકોઇ સમયે આપણને દર્શન થાયછે. કોઇકોઇ સમયે આપણને એવા ગંભીર, પ્રશાંત અને આનંદી મુખારવિંદનું દર્શન થાય છે કે જેથી આપણને દ્રઢતાપૂર્વક લાગે છે કે આપણને પવિત્રતમ વસ્તુનો સાક્ષાત્કાર થયો છે. પરંતુ ઉદાસી અને નિરૂત્સાહ ભરેલા ચ્હેરાની સંખ્યાના પ્રમાણમાં

આવા ચ્હેરાઓની સંખ્યા કેટલી બધી થોડી છે ?

આ સુધારાના સમયમાં ઉદાસ, નિરૂત્સાહી અને નિરાશ માણુસને માટે જરા પણુ સ્થાન નથી. કોઇ પણુ માણુસ તેની સાથે રહેવા માગતું નથી. પ્રત્યેક માણુસ તેની ઉપસ્થિતિમાં નિરાશ અને હતાશ બની જાય છે અને તેની પાસેથી દૂર થવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

ઉદાસ અને ઉદ્વેગી મન, રોગનો પ્રતિકાર કરનારી શક્તિનો નાશ કરીને રોગને ઉત્તેજીત અને વિકસિત કરે છે તેમજ શરીરને તેનું ગ્રાહક બનાવે છે.

નિરૂત્સાહ અને નિરાશાથી અધિક ચેપી રોગ કોઇ પણુ નથી.

જે ઓરડામાં ઉદાસી, નિરાશા અને નિરૂત્સાહ વિદ્યમાન હોય તેમાં આનંદી, આશાવંત અને ઉત્સાહી આત્મા દાખલ થઇને પોતાના અનિવાર્ય હાસ્ય અને મજાક ઠઠ્ઠાથી ત્યાં બેઠેલા સર્વ માણુસોને આનંદસાગરમાં સ્નાન કરાવે છે. આવા બનાવ ઘણીવાર આપણા જોવામાં આવે છે.

જે લોકો વારંવાર નિરાશાના ભોગ થઈ પડે છે તેમને ખરેખર ભૂત વળગેલું હોય એમ જણાય છે. જ્યારે તેમને નિરાશા રૂપી પિશાચિની વળગેલી હોય છે ત્યારે તેઓ પોતાના કુટુંબના માણુસો પ્રત્યે પણુ સભ્યતા રાખી શકતા નથી, તો પછી કોઈ બીજા પ્રત્યે તો નમ્રતા અને માયા શી રીતેજ રાખી શકે ? તેઓ એમ ધારતા જણાય છે કે જ્યારે તેમને નિરાશા વળગેલી હોય છે ત્યારે તેઓ આત્મસંયમ કરવાના કર્તવ્યમાંથી મુક્ત હોય છે ! પરિણામે તેઓ પોતાની લાગણીઓને નિરંકુશ બનાવીને પ્રત્યેક જણુને દુઃખી કરે છે.

નિરાશાયુક્ત ચહેરો ધરાવનાર માણુસની પાસે લોકો ઉભા રહેતા નથી અને તેથી તેનો ધંધો ધીકતો નથી. આ પ્રકારના ઘણા માણુસો પોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી.

જેવી રીતે આપણા મગજપર પ્રતિકૂળ છાપ પાડનાર ચિત્રની પાસેથી આપણે દૂર થઇએ છીએ તેવીજ રીતે આપણે ઉદાસ અને નિરૂત્સાહી માણસોનો ત્યાગ કરીએ છીએ. જે લોકો ખુબસુરત, સ્વસ્થ અને ઉત્સાહી હોય છે તેમના તરફ આપણે સ્વયંભૂ વળીએ છીએ.

લોકો પ્રત્યે આપણે જેટલા પ્રમાણમાં મળતાવડા અને સહાયક થઇએ છીએ તેટલાજ પ્રમાણમાં તેઓ આપણને ચાહે છે અને આપણાપર શ્રદ્ધા રાખે છે. અસ્વસ્થ મન કદિ પણ યોગ્ય તુલના કરી શકતું નથી.

કેટલીકવાર એક ઉદાસ, નિરૂત્સાહી અને અસંતોષી માણસની ઉપસ્થિતિથી આખા કુંટુંબની શાંતિનો નાશ થાય છે. કુટુંબના બીજા માણસોની સાથે તે કદિ પણ સમ્મત થતો નથી અને હમેશાં તે અસંતુષ્ટજ રહે છે. બીજાં માણસો જ્યારે ઘરમાંથી બહાર નીકળે છે ત્યારે તે કદિ પણ બહાર નીકળતો નથી અને તેઓ જ્યાં જાયછે ત્યાં તે કદિપણ જતો નથી. જ્યારે તેઓ એક દિશામાં જાય છે ત્યારે તે અવશ્ય કોઇક બીજીજ દિશામાં જાય છે. વાસ્તવમાં તેની ઇચ્છાઓ અને તેની યોજનાઓ અન્ય માણસોથી વિરૂદ્ધજ હોય છે. પોતાની આસપાસના માણસોને જે વસ્તુમાંથી આનંદ મળે છે તે વસ્તુમાંથી તેને આનંદ મળતો નથી. તે પોતે દુઃખી થાય છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તે બીજા માણસોને પણ સુખનો ઉપભોગ લેતાં અટકાવે છે.

કોઇ માણસ એકાએક ખુશાલીના સમાચાર લાવે તો એમની ગમમીની ઉડી જાય છે. આમ ઘણીવાર બનવાથી સિદ્ધ થાય છે કે આ માણસો પોતાની મનોવૃત્તિઓને અંકુશમાં રાખી શકે એમ છે. પોતાના મિત્રો મળવા આવ્યા છે એમ જાણી તત્કાળ તેઓ પોતાની ઉદાસીને તિલાંજલિ આપે છે અને એક પળમાં તેઓ ખુશ ખુશ થઇ જાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓની નિરંતરની શિરોવેદના આજ પ્રકારની

હોય છે. આ સ્ત્રીઓ જે દિવસે પ્રેસિડેન્ટને અથવા કોઇ મોટા માણસને મળવા જવાની હોય તે દિવસે તેમને પ્રાયઃ કદિ પણ શિરોવેદના થતી નથી. આવશ્યકતા હોય ત્યારે તેઓ પોતાની શિરોવેદનાને દિવસોના દિવસો સુધી મુલતવી રાખી શકે છે!

હું એક એવા માણસને ઓળખું છું કે જે નિરાશાનાં વ્યાધિથી એવો ભયંકર રીતે પીડાય છે કે જ્યારે તેનાપર તેની સત્તા જામેલી હોય ત્યારે તેનો દેખાવ સંપૂર્ણતઃ ફેરવાઈ જાય છે. તે માણસ ઓળખાતો નથી; તે ધંધાપર ધ્યાન આપવાને સંપૂર્ણતઃ નાલાયક બની જાય છે અને તેના સારામાં સારા મિત્રો પણ તેનો ત્યાગ કરવાને પ્રયત્ન કરે છે. તેનો સમગ્ર દેખાવ સંપૂર્ણ નિરાશા અને ઉંડી મનોવ્યથા વ્યક્ત કરે છે.

આ સર્વ કોઈ મહત્ત્વના કાર્યમાં વાપરી શકાય એવી ઉતમ શક્તિનો શોચનીય હ્રાસ છે.

આવો મજબુત, બળવાન અને જગતની એક મહાન શક્તિ બનવાને માટે સૃજાયેલો માણસ સંકોચાઇને તેના જીવનપર કાળી છાપ નાખનાર માનસિક વાદળોનો ક્ષુદ્ર ગુલામ બની જાય એ જોઇને કોને કરૂણા ઉત્પન્ન ન થાય? સેંકડો અને હજારો માણસના નેતા થવાની શકિત ધરાવનાર માણસ, મહાન કાર્યો સિદ્ધ કરવાને જન્મેલો માણસ, નિરાશાનો ભોગ બનીને દિવસોના દિવસો નિશ્ચેષ્ટ થઇને પડી રહે–માનસિક પિશાચોના પંજામાં સપડાઇને પડી રહે–એ કેવી શોકજનક વાત છે? આ માનસિક પિશાચોને તો તેણે પાંચ મિનિટમાં દાબી દેવાને શક્તિમાન થવું જોઇએ.

પ્રત્યેક સ્થળે આપણે મહાન મહત્ત્વાકાંક્ષા ધરાવનાર માણસોને અત્યંત સાધારણ કામ કરતા જોઇએ છીએ અને તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે તેઓ ઘણા દિવસ નિરાશામાં નિર્ગમન કરે છે.

જે માણસ પોતાના સ્વભાવનો ગુલામ હોય છે તે કદિ પણ નેતા બની શકતો નથી અને તે સમાજમાં કદિ પણ એક શક્તિ તરીકે ગણાતો નથી. હું એક એવા બુદ્ધિશાળી માણસને ઓળખું છું કે તે જો પોતાની મનોવૃત્તિનો ગુલામ ન હોત તો તે અતિ મહાન કાર્યો કરી શક્યો હોત. તે કશા પણ ઢંગધડા વગરનો માણસ છે. જો તે આનંદમાં હોય તો તે આશા ધારણ કરશે અને પ્રગતિનું સૂચન કરનારી પ્રત્યેક વસ્તુપર શ્રદ્ધા રાખશે; પરંતુ જ્યારે તે ઉદાસ હોય, અથવા કોઇ વસ્તુ તેની વિરૂદ્ધ ગઇ હોય ત્યારે તેનાં સર્વ ધોરણો નીચાં ઉતરી જાય છે; તે નિરાશાવાદી બની જાય છે અને પ્રત્યેક વસ્તુ હવામાં ઉડી જાય છે. જેમાં ખર્ચ થવાનો હોય એવી પ્રત્યેક સૂચના વખતે તે પોતાના ભાગીદારની સામે થાય છે. તે ખર્ચમાં કાપકૂપ કરવા માગે છે, જાહેર ખબર બંધ કરવા માગે છે, મદદ બંધ કરવા ઇચ્છે છે; પરંતુ કદાચ બીજેજ દિવસે તેની મનોવૃત્તિ પલટાઈ જાય છે તો તે ઉલટાજ માર્ગનું અનુસરણ કરવા માગે છે! આ પ્રકારે તે ઝોલાં ખાય છે, હમેશાં ઉપર જાય છે અને નીચે આવે છે. તે પોતાની વૃત્તિનો ભોગ થઇ પડેલો હોય છે. પોતાના દગાખોર સ્વભાવનો ગુલામ થઈ ગયેલો હોય છે. જો તે જરા નિરાશ થાય તો પોતાની નિરાશાનો પ્રતિકાર કરી તેને જીતી લેવાનો પ્રયત્ન કરવાને બદલે તે તેની સત્તાને તાબે થાય છે અને જ્યાં સુધી તેની શારીરિક શક્તિઓ બંધન તોડી નાખવાને તથા નિશ્ચયાત્મક અને ઉત્પાદક થવાને પૂરતી બળવાન થાય નહિ અને જ્યાં સુધી તે પુનઃ સ્વસ્થ, આશાવંત અને આનંદી બને નહિ ત્યાં સુધી તે નિર્બળજ થતી જાય છે.

નિરાશા બુદ્ધિને ભ્રષ્ટ કરે છે. લોકો ભયના દબાણથી સર્વ પ્રકારનાં મૂર્ખતા ભરેલાં કાર્યો કરે છે. કેટલાક ઘરબારવાળા માણસો

રોકડ નાણું હાથમાં રાખવાને માટે પોતાની મિલ્કત વેચી નાખે છે અને અત્યંત હાસ્યજનક કામ કરે છે; કારણકે તેમને એવો ડર હોય છે કે જો તેમની પાસે પૈસા નહિ હોય તો તેઓ સંકટમાં આવી પડશે! જ્યારે વાસ્તવમાં તેમને ચિંતા કરવાનું કાંઈપણ પ્રયોજન હોતું નથી. આવા કેટલાક માણસોને હું ઓળખું છું. જ્યારે તમારી બુદ્ધિનો નાશ થાય છે અને તમને કાંઈપણ રસ્તો સુઝતો નથી ત્યારે તમે ભયમાં આવી પડો છો, કારણકે તે સ્થિતિમાં તમે કોઇપણ યોજના કરી શકતા નથી. માટે તમે સ્વસ્થ અને શાંત હો તે સમયે તમારે યોજના ઘડવાનું કામ કરવું જોઇએ.

તમારા મનમાં જ્યારે ભય, આશંકા અથવા નિરાશા હોય છે ત્યારે તમે યોગ્ય તુલના કરી શકતા નથી અથવા ડહાપણ વાપરી શકતા નથી. સંપૂર્ણ રીતે કામ કરતાં મગજ અને અપ્રતિહત-સ્વસ્થ શક્તિઓ દ્વારા ઉતમ તુલના શક્તિની ઉત્પત્તિ થાય છે. તમે ભય અને ચિંતાથી ગ્રસ્ત હો તે સમયે તમારા મનમાં જે વિચાર ઉત્પન્ન થાય તે અનુસાર કદિપણ કાર્ય કરશો નહિ. તમારૂં મસ્તિષ્ક જ્યારે શુદ્ધ હોય અને તમારૂં મગજ જ્યારે શાંત હોય ત્યારે જે યોજનાઓ ઘડાય તેને પાર પાડો અને તે વખતે જે માર્ગ સુઝે તેનું અનુસરણ કરો. મનમાં ભયનો વાસ હોયછે ત્યારે માનસિક શક્તિઓ અસ્તવ્યસ્ત થઈ જાય છે અને આપણે આપણા મનને પ્રબળતાપૂર્વક એકાગ્ર કરી શકતા નથી. શાંતિ, સ્વચ્છતા, સમતોલપણું અને માનસિક ગાંભીર્ય, આ ગુણો અસરકારક રીતે વિચાર કરવાને માટે અતિ આવશ્યક છે.

ઘણા લોકો જગતમાં આગળ વધી શકતા નથી તેનું એક કારણ એ છે કે જ્યારે મન કાંઇપણ નિશ્ચય કરવાની સ્થિતિમાં હોતું નથી; જ્યારે તેમનું હૃદય સંકટની ભીતિથી સંપૂર્ણ રીતે ભરેલું હોય છે;

જ્યારે તેમના આખા શરીરમાં મોટી હાનિ સહન કરવાનો—મોટી આર્થિક વિપત્તિ આવી પડવાનો ભય વ્યાપ્ત હોય છે; ત્યારે તેઓ મહત્ત્વનાં કાર્યો વિષે નિશ્ચય કરે છે. આવા દબાણ નીચે જે કાર્યો થાય છે તે કદિ પણ ડહાપણ ભરેલી રીતે થતાં નથી. સંકટના સમયમાં આપણને ડહાપણની અપેક્ષા હોય છે; અને શાંત, સ્વસ્થ તથા શુદ્ધ મગજમાંજ ડહાપણનો નિવાસ હોય છે.

કેટલાક માણસો એવા હોય છે કે જે સાધારણ રીતે શાંત મગજના હોય છે. પરંતુ જ્યારે તેઓ નિરાશાના ભોગ થઇ પડયા હોય છે; જ્યારે તેઓ ઉદાસીથી પીડાતા હોય છે; જ્યારે તેઓ પોતાની મનોવૃત્તિઓના ગુલામ બની ગયેલા હોય છે; જ્યારે તેમનું મન કુવિચાર રૂપી વાદળોથી આવૃત્ત હોય છે; અને જ્યારે તેમનું મન શુદ્ધ, પ્રવૃત્તિશાળી અને સુસ્વસ્થ હોવાને બદલે અચોક્કસ અને અનિશ્ચયી બની ગયેલું હોય છે ત્યારે તેઓ અત્યંત મૂર્ખતા ભરેલાં કાર્યો કરે છે.

એક માણસ સંકટમાં આવી પડે અથવા તેના માથા-પર આપત્તિનું વાદળ ઝઝૂમી રહેલું હોય તે વખતે તેને શાંત મગજ અને પુખ્ત વિચારની જરૂર હોય આવી સ્થિતિમાં—જે સમયે તમે ભય અથવા ઉદ્વેગથી ગ્રસ્ત હો તે સમયે—કોઇ પણ મહત્ત્વની બાબતનો નિર્ણય કરશો નહિ, પરંતુ આ સમયે તમારે એકદમ ઉક્ત સ્થિતિનો પ્રતિકાર કરવો જોઇએ. તેના વિરોધી વિચાર કરી તેનો નાશ કરવો જોઇએ. તે વખતે તમારે શાંતતા અને સ્વસ્થતાના વિચાર કરવા જોઇએ; તમારી જાતપર અંકુશ મેલવો જોઇએ. તમારા મનનું સમતોલપણું પ્રાપ્ત કરો, એટલે તમે ઉત્તમ ડહાપણ ભરેલું કાર્ય કરવાને શક્તિમાન થશો. તમારૂં મન જ્યારે અસ્વસ્થ, ઉદ્વેગી અને ચિંતાતુર હોય ત્યારે કદિ પણ મહત્ત્વનાં

કાર્યો વિષે વિચાર કરશો નહિ.

માણસ પોતાની મનોવૃત્તિઓનો ગુલામ બની જાય, પોતાની લાગણીઓનો ભોગ બની જાય અને તે માણસ તરીકેનું કર્તવ્ય બજાવવામાં પોતાની કલ્પનાઓમાંજ દબાઇ રહે એવો ઇશ્વરનો મનુષ્યજન્મ આપવામાં હેતુ નથી. તેને તો સત્તા ચલાવવાને, અધિકાર ચલાવવાને, હમેશાં પોતાની જાતનો અને પોતાની પરિસ્થિતિનો સ્વામી થવાને આ જગતમાં જન્મ આપ્યો છે.

એક સુશિક્ષિત મગજ ધરાવનાર માણસ મોટામાં મોટી નિરાશાપર માત્ર થોડી મિનિટમાં સંપૂર્ણ રીતે વિજય મેળવી શકે એમ છે; પરંતુ ઘણા લોકોનો મોટો દોષ એ છે કે તેઓ મનનાં દ્વારોને ખુલ્લાં મૂકી તેમાં આનંદ, ઉલ્લાસ અને આશારૂપી સૂર્ય પ્રકાશ આવવા દેવાને બદલે તેને બંધ રાખે છે. જો તેઓ આત્મારૂપી સૂર્યના માત્ર એકજ કિરણને તેમાં પ્રવેશવા દે તો તે તિમિરમાં ઉછરતા નિરાશારૂપી ભૂત અને ઉદાસી રૂપી પિશાચને એકદમ બહાર હાંકી કાઢશે.

મનમાંથી તેના શત્રુઓને–આપણા સુખ, આનંદ અને સફલતાના શત્રુઓને–હાંકી કાઢતાં શીખવું એ સૌથી મહાન કામ છે. બદસુરતને બદલે ખુબસુરત વસ્તુપર મનને એકાગ્ર કરવું, અસત્ય વસ્તુને બદલે સત્ય વસ્તુપર ચિત્ત ચોટાડવું, અશાંતિને બદલે શાંતિનું એકાગ્ર ચિત્તે મનન કરવું અને મરણને બદલે જીવન તથા રોગને બદલે આરોગ્યપર ચિત્તને એકાગ્ર કરવું, એ એક મહાન કાર્ય છે. એ મહાન કાર્ય સિદ્ધ કરવું કંઇ હમેશાં સહેલું નથી, પરંતુ પ્રત્યેક જણે તેમ કરી શકે છે ખરો. એમ કરવામાં માત્ર વિચાર કરવાની થોડીક આવડતની જરૂર છે; યોગ્ય રીતે વિચાર કરવાનો અભ્યાસ પાડવાની જરૂર છે.

આ ભયંકર પિશાચો કે જે તમારી પાસેથી તમારૂં સુખ લૂટી

મે છે તેનો આદર કરવાની તમે ધસીને ના પાડો. તમે પોતેજ તેને સત્ય સ્વરૂપ આપ્યું છે, એવી એકવાર ખાત્રી થયા પછી જો તમે તેમની સામે તમારા મનના દરવાજા બંધ કરો અને તેમને પ્રવેશ કરતાં અટકાવો તો તેઓ તમારી પાસે આવતા અટકશે.

તમારા જીવનને પ્રકાશથી ભરેલું રાખવું, અશાંતિને દૂર કરી તેને શાંતિથી પરિપૂર્ણ રાખવું, અસત્યને દૂર રાખી તેને સત્યથી ભરી રાખવું, બદસુરતીને દૂર કરી ખુબસુરતી અને સૌંદર્યનું ચિંતન કરવું, જીવનની કટુતા અને અનારોગ્યતાને દૂર કરી આનંદ અને આરોગ્યતાનો વિચાર કરવો, એ તિમિરને દૂર કરવાનો ઉત્તમોત્તમ માર્ગ છે. જ્યારે ઉક્ત વિચારો મનમાં ચાલતા હશે ત્યારે તેના વિરોધી વિચારોને તેમાં સ્થાન મળશે નહિ. પ્રતિકૂળ વિચારોને બદલે અનુકૂળ વિચારો કરવાનો અભ્યાસ શામાટે પાડતા નથી? અશાંતિ, અસત્ય અને કુરૂપતાના વિચારો કે જેઓ પોતાની ભયંકર મૂર્તિની છાપ તમારાપર પાડે છે તેને બદલે શાંતિ, સત્ય અને સૌન્દર્યના વિચારો કરવાનો અભ્યાસ શામાટે પાડતા નથી?

આપણે જેમ બને તેમ શીઘ્ર આપણા મનમાંથી પ્રતિકૂળ રોગોત્પાદક અને મૃત્યુજનક વિચારોને દૂર કરવા જોઈએ. આપણે પ્રતિદિન પ્રાતઃકાળમાં ચોખ્ખી પાટીને લઇને નીકળવું જોઇએ; આપણે આપણા દિવાનખાનામાંથી સઘળાં પ્રતિકૂળ ચિત્રોને દૂર કરવાં જોઇએ અને તેમને બદલે શાંતિદાયક, ઉન્નતિદર્શક તથા જીવન પ્રદાયક ચિત્રો ગોઠવવાં જોઇએ.

આખા જગતની સંસ્કૃતિપર પોતાનો પ્રભાવ પાડવાની શક્તિ ધરાવનાર રૂઝવેલ્ટ જેવો માણસ પ્રાતઃકાળમાં "આજે તો તબિયત ઠીક લાગતી નથી; હમણાં કામ કરૂં કે ન કરૂં?" એવા વિચાર કર્યા કરે તો તેનું પરિણામ શું આવે તેનો વિચાર કરો. જેનાપર કદાચ

આખી પ્રજાના કલ્યાણનો આધાર હોય, એવા કોઇક મહાન કાર્ય બજાવવાના સંબંધમાં આવો માણસ જો પોતાના કોઇક તરંગની–પોતાની કોઇક મનોવૃત્તિની–સલાહ લે તો તેનું પરિણામ શું આવે તેનો વિચાર કરો !

તમને તમારી તબિયત સારી લાગતી હોય કે ન હોય, પરંતુ હમેશાં દ્રઢતાપૂર્વક જણાવો કે મારી તબિયત સારી છે; હું સ્વસ્થ છું; અને ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરવાને શક્તિમાન છું. જાણી જોઇને આ પ્રમાણે કહો; દ્રઢતાપૂર્વક આ પ્રમાણે જણાવો; એટલે તે સત્યજ થશે.

જ્યારે જ્યારે તમને ઉદ્વેગ, ફિકર અને ચિંતા થાય ત્યારે ત્યારે તમે થોડીવાર સુધી વિશ્રાંતિ લઈ મનમાં કહેજો કે "આ કાંઇ બુદ્ધિમાન, વિચારવંત, સાચા પુરૂષનું જીવન કહેવાય નહિ. એ તો માત્ર જેણે કદિ પણ સ્વાભાવિક જીવન–વિશાળ જીવન–ના આનંદનો આસ્વાદ લીધો ન હોય એવા અજ્ઞાન માણસનું અસ્તિત્વ છે."

ભાવી મનુષ્ય પોતાના મનમાં એમ બોલશે નહિ કે "પહેલાં હું થોભીશ અને મારી તબિયત કેવી છે તેની તપાસ કરીશ; અને ત્યાર પછી શાં શાં કામ કરવાં તેનો નિશ્ચય કરીશ! જો મને ઉદાસી અથવા અજીર્ણ નહિ હોય, જો મારા કલેજામાં કાંઇ પણ પીડા નહિ હોય, જો મારૂં શરીર કામ કરવાની 'ના' નહિ પાડે, તો હું મારા કાર્યાલયમાં જઇશ અને ધારેલાં કામ કરીશ !"

હમણાં મનુષ્યના જીવનમાં જેટલી નિશ્ચિતતા છે તે કરતાં અનંતગણી અધિક નિશ્ચિતતા તે સમયે આવશે. તે સમયે મનુષ્ય પોતાની મનોવૃત્તિઓનો ભોગ થઇ પડશે નહિ; પોતાની લાગણીઓ, પોતાનો ખોરાક અને વાતાવરણનો દાસ થઇ પડશે નહિ.

હવે પછી તમે સંકટમાં આવી પડો, હતાશ થઇ જાઓ અને કદિ પણ સફળતા મળશે નહિ એમ તમને લાગે ત્યારે દ્રઢતાપૂર્વક,

આગ્રહપૂર્વક એમ જણાવવાનો પ્રયોગ અજમાવજો કે સમસ્ત સત્ય વસ્તુઓ સારીજ હોવી જોઇએ; કારણ કે સર્વ વસ્તુઓ ઇશ્વરે પેદા કરી છે; અને જે જે વસ્તુ સારી જણાતી નથી તે તે તેના કર્તાના જેવી નથી; તે તે સત્ય હોઈ શકે નહિ. આ વિચાર આગ્રહપૂર્વક જણાવજો. એમ કરશો એટલે ખરાબ વિચારો અને પ્રતિકૂળ સ્થિતિ કેટલી શિઘ્રતાથી નષ્ટ થાય છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થઇ જશો.

હવે પછી તમને ઉદાસી જણાય અથવા નિરાશા અથવા નિરૂત્સાહ જણાય તો તરત તમારૂં સત્ય સ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરજો. જો બને તો સારી રીતે સ્નાન કરી સારો પોશાક પહેરજો અને મન સાથે વાત કરી તેને પ્રોત્સાહન આપજો. નિરાશાના કાદવમાં ઉંડા ખુંચાઇ ગયેલા અને ઉદાસીના અત્યાચાર સહન કરતા તમારા પોતાના બાળકને અથવા તમારા પ્રિય મિત્રને તમે જેવી આતુરતાપૂર્વક બોધ આપો તેવીજ આતુરતાપૂર્વક તમે તમારી જાતને બોધ આપજો. તમારા મનમાં ઉત્પન્ન થતા ડરામણા અને ભયંકર વિચારોને હાંકી કાઢો. સકળ નિરાશાજનક વિચારો અને કલ્પનાઓ તથા તમારા મનમાં ઉદ્વેગ ઉત્પન્ન કરનાર સઘળા ખરાબ તરંગોને દૂર કરો. અપ્રસન્નતા ઉત્પન્ન કરનારી પ્રત્યેક વસ્તુ, સઘળી ભૂલો, ભૂતકાળમાં બનેલાં સઘળાં પ્રતિકૂળ કાર્યોને વિસરી જાઓ. તમારી શાંતિ અને તમારા સુખના દુશ્મનોની સામે શસ્ત્ર લઇને ઉભા થાઓ અને તમારૂં સઘળું બળ વાપરી તેમને હાંકી કાઢો. નિશ્ચયપૂર્વક માનો કે ગમે તે થાઓ, પરંતુ બંદા તો સુખીજ થવાના છે અને આપણુને તો આનંદજ મળવાનો છે. તમારા મનમાં કહો કે "આ અવસ્થા અસ્વભાવિક છે. શાંતિ એજ નિત્ય સત્ય વસ્તુ છે; અશાંતિ એ અસત્ય વસ્તુ છે; અને સત્ય વસ્તુ શાંતિની ગેરહાજરીથીજ તેની ઉત્પત્તિ થાય છે." આ પ્રકારનો થોડો અભ્યાસ પાડયા પછી તમે તમારા માનસિક આકાશ-

માંથી વાદળોને દૂર કરી તેને નિર્મળ રાખવાને શક્તિમાન થશો.

કેટલીકવાર એમ બને છે કે આપણે ભયંકર રીતે નિરાશ અને ઉદાસ થઇ ગયા પછી કોઇ એવી ઘટના બને છે કે જેથી તત્કાળ આપણી સઘળી મનોવૃત્તિ પરિવર્તિત થઇ જાય છે. કદાચ બાલ્યાવસ્થાનો કોઇ જૂનો મિત્ર આવી પહોંચે છે, અથવા કોઇ હસમુખો માણસ આવી પહોંચે છે, અને તેથી આપણા મનમાંથી સઘળી ઉદાસી નષ્ટ થાય છે. કદાચ સ્થાનાંતર કરવાથી, આનંદનું કાંઇ સાધન મળવાથી અથવા એકાએક સફળતા મળવાથી પણ આવું પરિણામ આવે છે. ગમે તેમ હો, પરંતુ આપણે જે દુઃખથી પીડાતા હોઇએ તેનાથી ઉલટા વિચાર કરવાથી આપણી ઉદાસી હમેશાં નષ્ટ થાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આપણી નિરાશાના વિરોધી વિચાર તેનો નાશ કરે છે. શાંતિના વિચાર કરવાથી અશાંતિ પલાયન કરી જાય છે, નષ્ટ થાય છે, અથવા નિષ્ક્રિય બને છે.

જ્યારે તમને ઉદાસી આવતી જણાય ત્યારે પ્રબળતાપૂર્વક તેના વિરોધી વિચાર કરજો અને આનંદ, શ્રદ્ધા, કૃતજ્ઞતા તથા પ્રત્યેક જણ પ્રતિ સદ્દઇચ્છાના આદર્શો ધારણ કરજો. આમ કરશો એટલે તમારી પાછળ પડેલા અને તમારા જીવનને દુઃખી બનાવનારા દુશ્મનો કેટલી શીઘ્રતાથી અદૃશ્ય થાય છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થશો. બારી ઉઘાડવામાં આવતાં પ્રકાશ અંદર ધસી આવે છે અને તિમિર જેવી રીતે નાશ પામે છે તેવીજ રીતે આ દુશ્મનોનો નાશ થાય છે. આપણને આપણા હાથે તિમિરને હાંકી કાઢવાની કાંઇ પણ જરૂર રહેશે નહિ. આપણે પ્રકાશને દાખલ કરીશું એટલે તે સ્વયં પલાયન કરી જશે. જ્યારે તમે હતાશ થઇ ગયા હો અને ઉદાસીના પંજામાં સપડાયા હો ત્યારે તમે જે કામ કરતા હો તેને બંધ કરજો અને તેના વિરોધી વિચારોથી તેને નિષ્ક્રિય બનાવી–તેને

મારી નાખી તમારા મનમાંથી હાંકી કાઢજો. તમે સંપૂર્ણ રીતે જાણો છો કે જ્યારે તમે દુઃખથી પીડાતા હો છો ત્યારે આનંદ અને સૌંદર્યના વિચાર ધારણ કરી રાખવા ગમે તેટલા કઠિન હોય તોપણ જો તેમને ધારણ કરવામાં આવે છે તો તમે શીઘ્ર દુઃખ મુક્ત થાઓ છો. જો તમારામાં આનંદી અને આશાવંત વિચાર કરવાનો સદ્દગુણ ન હોય તો તેને ધારણ કરો એટલે તે શીઘ્ર તમારો બની જશે.

હવે પછી જ્યારે તમે ઉદાસ, હતાશ, ઉદ્વેગી અને નિરૂત્સાહી બનો ત્યારે જો તમે કારણ શોધવા જશો તો તમને પ્રતીત થશે કે અત્યંત કામ કરવાથી, અત્યંત ભોજન કરવાથી અથવા કોઇ પ્રકારે પાચનક્રિયાના કાયદાનો ભંગ કરવાથી અથવા કોઇ પ્રકારની અનિયમિતતાથી શક્તિનો હ્રાસ થવાને લીધે ઘણે ભાગે આ સ્થિતિને તમે પ્રાપ્ત થયા છો.

આવા સમયે તમારે યથાસંભવ સૌથી વિશેષ આનંદ ઉપજાવે એવા સમાજમાં દાખલ થવાનો અથવા તમને હસાવે અને આનંદ આપે એવી કોઇ નિર્દોષ રમત ગમત ઢુંઢવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. કેટલાક માણસો બાળકોની સાથે નાચકુદ કરીને પોતાના ઘરમાંજ આ પ્રકારની ગમ્મત મેળવે છે; અને કેટલાક લોકો નાટકશાળામાં જઇ, ખુશકારક વાર્તાલાપ કરી, અથવા આનંદાયક તથા પ્રોત્સાહક ગ્રંથનું પરિશીલન કરવામાં નિમગ્ન થઇ આ પ્રકારની મોજ પ્રાપ્ત કરે છે.

જો તમને ઉદાસી જણાય તો ઘણીવાર સુધી ઘસઘસાટ નિદ્રા લો.

મારો એક વ્યાપારી મિત્ર છે તે જ્યારે પરિશ્રમિત થઇ કંટાળીને ઘેર પહોંચે છે ત્યારે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરે છે અને સાયંકાળનો પોશાક પહેરે છે. આથી તેને અદ્દભુત લાભ થાય છે. આ પ્રકારથી તે જાણે એક નવોજ માણસ બને છે.

કોઇ કોઈ વખત આપણો કંટાળો, આપણા દુઃખો, આપણા સંકટો, આપણું ઉદ્વેગ અને આપણી ચિંતાઓ આપણે દિવસે પહેરી રાખેલાં કપડાને વળગી રહેલાં જણાય છે; અને માત્ર તેનોજ ફેરફાર કરવાથી મનનો પ્રવાહ પણ બદલાતો લાગે છે.

ગામડાંમાં પ્રવાસ કરવાથી પણ આપણાં દુઃખો ચમત્કારિક રીતે નિવૃત્ત થઇ જાય છે. આખો દિવસ ગુંચવણ ભરેલું અને કંટાળાભરેલું કામ કરીને થાકી ગયા પછી ખુલ્લી હવામાં એક કલાક સુધી ફરવાથી ઘણીવાર મનુષ્યની સમગ્ર મનોવૃત્તિ સંપૂર્ણતઃ પરિવર્તિત થઇ જાય છે.

તમારી મનોવૃત્તિને પરિવર્તિત કરવાની જે રીત તમને સૈાથી વિશેષ પસંદ પડે તે ગ્રહણ કરો, એટલે પરિશ્રમનું વિષ કેવું સંપૂર્ણતઃ નાશ પામે છે અને તમારી નિરાશાનું આખું વાતાવરણ કેવું પરિવર્તિત થઇ જાય છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થઇ જશો અને તમને શીઘ્ર સમજાશે કે તમે એક નવાજ માણસ બની ગયા છો!

તમારી આસપાસ ગમે તેટલું નિરાશાજનક વાતાવરણ ફેલાયું હોય તો પણ તેની કાંઇ પણ દરકાર નહિ કરતાં તમારી પરિસ્થિતિને જીતી લેતાં અને નિરાશાની અસરથી પર થતાં શીખો. તિમિર તરફથી મ્હોં ફેરવી લો અને પ્રકાશની સામે જુઓ, એટલે અંધકાર તમારી પાછળ રહી જશે.

ઉદાસી, ઉદ્વેગ અને નિરાશાના વિચાર કરી મનુષ્ય હમ્મેશાં ઉદાસ ને ઉદાસજ રહે છે. આ રોગમાંથી તે કયારે મુક્ત થશે? વધારે ઉદાસ અને વધારે નિરાશ થવાથી તમે કદિ પણ તમારી ઉદાસી દૂર કરી શકશો નહિ.

ઉંડી ઉદાસી અને મહા નિરાશાથી પીડાતા તમારા પ્રિયમાં પ્રિય મિત્રને સહાય કરવાને જાણે તમે પ્રયત્ન કરતા હો તેમ તમે તમારા મન સાથે અત્યંત લાગણીપૂર્વક વાર્તાલાપ કરો; તમારી પોતાની ઉચ્ચ

મનોવૃત્તિને અરજ કરો; તમારી મૂર્ખાઇથી શરમાતાં શીખો. એક માણસ આવી દુર્બળતાને તાબે થાય એ કેવું મૂર્ખાઇ ભરેલું કામ છે તે તમારી જાતને દર્શાવી આપો. મનમાં કહો કે "નેપોલિયન અથવા ગ્રાંટ જો પોતાની મનોવૃત્તિઓના ગુલામ હોત તો તેમનું શું થયું હોત? હમણાં મારી જેવી સ્થિતિ છે તેવી સ્થિતિમાં લિંકને શું કર્યું હોત? શું તેણે એક બાળકનો ભાગ ભજવ્યો હોત અને જાણે પોતાનો છેલ્લો ડૉલર ગુમાવી દીધો હોય તેમ તે કામ છોડી દઇને નિરાશ થઇ ચાલ્યો ગયો હોત? જો હું આવો દુર્બળ માણસ હોઉં, જો હું આવો વિસાત વિનાનો માણસ હોઉં તો એ વાતની પ્રતીતિ જેમ જેમ શીઘ્ર થાય તેમ ઘણું સારૂં."

જ્યારે તમે વિશાળ દ્રષ્ટિથી જોશો ત્યારે આનંદ અને ઉલ્લાસ આપે એવી વસ્તુઓ તથા ઉત્તમ તકોથી ભરેલાં આ સુંદર જગતમાં, જીવન જાણે એક અમૂલ્ય સૌભાગ્ય હોવાને બદલે, મૂર્તિમંત નિરાશાજ હોય તેમ માની ઉદાસ અને નિરાશા ભરેલો ચ્હેરો રાખી ફરવું એ અત્યંત મૂર્ખાઇ ભરેલું અને ગુન્હા ભરેલું કાર્ય છે એમ તમને લાગશે. તમારા મનમાં કહો કે "હું એક મનુષ્ય છું, અને એક મનુષ્યનુંજ કામ કરનાર છું. હું સંયોગોની સામે થવાને તૈયાર છું."

હું એક એવી સ્ત્રીને ઓળખું છું કે જેનાપર નિરાશા અને ઉદાસીનો વારંવાર હુમલો થતો હતો, પરંતુ આ બાઇએ જ્યારે જ્યારે પોતાનાપર તે હુમલો થતો લાગે ત્યારે ત્યારે ઉત્સાહજનક અને આનંદજનક ગીતો ગાવાની તથા ઉલ્લાસજનક અને પ્રોત્સાહક રાગો વગાડવાની ટેવ પાડીને ઉક્ત દુર્ગુણોને જીતી લીધા હતા!

પ્રતિકૂળ લાગણીને દૂર કરવાની શક્તિ મન ઉપર અદ્દ્ભુત અસર કરે છે. ખરાબ મનોવૃત્તિઓને દૂર કરવાનો ઉપાય એ છે કે તેમના સ્થાનમાં સારી મનોવૃત્તિઓને મૂકવી અને તેમને બહાર હડસેલી કાઢવી.

મનોવૃત્તિ બદલવાનું કાર્ય મુશ્કેલ હશે, પરંતુ તે અશક્ય નથી. જો તમે તમારી મનોવૃત્તિઓના ભોગ બની ગયા હો તો એકદમ કર્મક્ષેત્રમાં તૂટી પડો અને તમારી આસપાસ જે હિલચાલ ચાલતી હોય તેમાં સક્રિય ભાગ લો. લોકોની સાથે ભળો; આનંદ અને પ્રસન્નતા ધારણ કરો અને બીજા લોકોના કામકાજમાં રસ લો. તમારી જાતને વિસરી જાઓ. કુટુંબનાં માણસોના કામકાજમાં અથવા તમારી આસપાસના ઇતર માણસોના કામકાજમાં અને આનંદમાં આતુરતાપૂર્વક ભાગ લઇને તમારી જાતને ભૂલી જાઓ.

આત્મનિંદા એ ઉદાસીથી પીડાતા માણસોનું લક્ષણ છે. આપણામાંના ઘણા માણસો આશાવંત વિચાર કરીને પોતાની જાતને પૂરતી રીતે ઉત્તેજિત કરતા નથી.

પ્રભુના બાળકને કોઇ પણ વસ્તુ પ્રાપ્ત ન થઇ શકે એમ નથી, એવો વિચાર તમારા મનમાં ધારણ કરો. વળી એવો વિચાર ધારણ કરો કે "જો હું તેની પ્રતિમા હોઉં તો તેના જેવુંજ મારૂં સ્વરૂપ હોવું જોઇએ. મારે શાંતિમય અને ઉન્નતિમય જીવન ગાળવું એવો મારા જન્મનો હેતુ છે. પુષ્કળ વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવી એ મારો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે. સદા આનંદ અને હર્ષમાં રહેવું એ મારૂં કર્તવ્ય છે."

તમારી શાંતિ અને તમારા સુખના સમસ્ત શત્રુઓને તમે જીતી શકો છો; સર્વ સદ્‌વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવી એ તમારો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે; એવી શ્રદ્ધા કોઇ પણ માણસ અથવા કોઇ પણ વસ્તુથી ડગવા દેશો નહિ.

ઉદાસી એ ઘણીવાર હદ ઉપરાંત કામ કરવાથી અને દીર્ઘકાળ પર્યંત મન ઉશ્કેરાયેલું રહેવાથી અથવા વિશેષ ઉપયોગ કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓનો પોષણ, વિશ્રાંતિ અને આનંદ પ્રાપ્ત કરવા માટેનો પોકાર છે. પુષ્કળ માણસો તેમની અનિયમિતતા તથા વિષયાસક્તિથી અને

શાંતિદાયક નિદ્રાના અભાવથી તંદુરસ્તીની પાયમાલી થવાને લીધે નિરાશા અને ઉદાસીથી પીડાય છે.

જ્યારે તમને ઉદાસી અને નિરાશા લાગતી હોય ત્યારે જેમ અને તેમ પૂર્ણ રીતે તમારી પરિસ્થિતિ બદલી નાખો. ગમે તે કરજો, પરંતુ તમારાં દુઃખોનું ચિંતન કરશો નહિ અથવા તમારા મનમાં ઉદ્વેગ ઉત્પન્ન કરે એવી વસ્તુઓનો વિચાર કરશો નહિ. સૌથી વિશેષ આનંદ અને સૌથી અધિક સુખ ઉત્પન્ન કરે એવી વસ્તુઓ વિષે વિચાર કરો; બીજાઓના સંબંધમાં ઉદારમાં ઉદાર અને સૌથી વિશેષ સ્નેહયુક્ત વિચાર કરો; સૌથી વિશેષ માયાભરી અને સૌથી વિશેષ હર્ષજનક વાણી બોલો; તમારી આસપાસના પ્રત્યેક માણસને આનંદ અને હર્ષ આપવાનો પ્રબળ પ્રયત્ન કરો. આમ કરશો તો શીઘ્ર તમને અદ્‌ભુત ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થયેલી જણાશે. તમારા મનને તિમિરમય બનાવવારી છાયાઓ પલાયન કરી જશે અને આનંદરૂપી સૂર્ય તમારા સમગ્ર જીવનને પ્રકાશિત કરી મૂકશે.

અણગમતા પ્રસંગો અને કટુ સ્મરણોની સૂચના કરનાર તથા તમારાપર ખરાબ અસર કરનાર વિચારોને તમારા મનમાં કદિ પણ ઉત્પન્ન થવા દેશો નહિ.

પ્રત્યેક માણસે પોતાના મગજમાંથી ઉદ્વેગ અને અપ્રસન્નતા ઉત્પન્ન કરનારી સર્વ વસ્તુઓને હાંકી કાઢવાનો હમેશાં નિયમ રાખવો જોઇએ. જે વસ્તુએ આપણને પાછળ રાખ્યા હોય, જે વસ્તુએ આપણને દુઃખી કર્યા હોય, જે વસ્તુ પ્રતિકૂળ નિવડી હોય, તે સર્વ વસ્તુઓને આપણે ભૂલી જવી જોઇએ; અને સંતાપકારક સ્થિતિનાં ભયંકર ચિત્રોને પુનઃ કદિ પણ મનમાં પ્રવેશવા દેવાં જોઇએ નહિ. પ્રતિકૂળ–નુકશાનકારક–અનુભવના સંબંધમાં આપણું માત્ર એકજ કર્તવ્ય છે, અને તે એ કે તેને દાટી દેવો–તેને ભૂલી જવો.

ઉદ્વેગકારક અનુભવો અને ભુલો વિષે વિચાર કરવાથી માત્ર એટલુંજ પરિણામ આવે છે કે તેઓ વધારે મોટાં, વધારે કાળાં અને અધિક ભયંકર બને છે. માટે તેમને ભૂલી જાઓ અને જેવી રીતે તમે તમારા ઘરમાંથી ચોરને હાંકી કાઢો છો તેવી રીતે તેમને તમારા મગજમાંથી બહાર હડસેલી કાઢો. તેમને કહો કે " મારાપર તમારી કાંઈ પણ સત્તા ચાલશે નહિ; તમે મારી શાંતિનો ભંગ કરી શકશો નહિ. તમે મારા જીવનનો સત્યાંશ નથી. દેવસ્વરૂપ એ મારૂં સત્ય સ્વરૂપ છે. તમે મારા સત્ય સ્વરૂપને સ્પર્શ કરી શકશો નહિ. " માત્ર સદ્દવસ્તુઓજ વૈજ્ઞાનિક સત્યો છે—સંપૂર્ણ સત્યો છે. અને બીજી સઘળી વસ્તુઓ ગમે તેટલી સત્ય જણાય તો પણ તે મિથ્યા છે. વિશ્વમાં માત્ર એકજ અનંત શક્તિ છે. પૂર્ણ પરમાત્મા અપૂર્ણતા અને નિરાશા ઉત્પન્ન કરેજ નહિ. બીજી બધી વસ્તુઓ ગમે તેટલી સત્ય જણાય તોપણ તે સત્ય નથી; તે માત્ર શાંતિની ગેરહાજરી છે.

આપણને સઘળાને એવી વસ્તુઓ દ્વારા દુઃખ સહન કરવાનો અનુભવ મળ્યો છે કે જે અંતે માત્ર કલ્પનાના 'બાઉ' શિવાય બીજી કોઇપણ વસ્તુ નિવડી નથી. તીવ્ર લાગણી ધરાવનાર અને કલ્પનાના ઘોડા દોડાવનાર માણસ પોતાના મનમાં સર્વ પ્રકારનાં ભયંકર ચિત્રો અને રાક્ષસી મૂર્તિઓ ઉત્પન્ન કરી શકે છે અને તે પાછળથી જાણે સત્ય વસ્તુઓ હોય તેમ તેમને વેદના કરે છે.

ઘણા લોકો એકાદ હાસ્યરસપ્રધાન, ઉત્તેજક અને પ્રોત્સાહક ગ્રંથ વાંચીને પોતાની ઉદાસીને હાંકી કાઢે છે. મારા પરિચયના કેટલાક માણસો સ્તોત્રો અને કહેવતો તથા કાઇસ્ટનાં વચનામૃતો વાંચીને ઘણો લાભ સંપાદન કરે છે. આ દૈવી સ્ફૂરણમય લખાણોમાં આપણા આત્માને ઉન્નત અને શાંત કરવાની અદ્દભુત શક્તિ હોય છે.

એક વૈદ્ય કે જે જ્ઞાનતંતુના રોગોનો સ્પેશિયાલિસ્ટ છે તે ઉદાસીના રોગોનો એક નવો ઇલાજ શોધી કાઢવાનો દાવો કરે છે. તે પોતાના દરદીઓને એવી સલાહ આપે છે કે "સર્વ સંયોગોમાં હસવાનો પ્રયત્ન કરો. તમને રૂચે વા ન રૂચે તો પણ તમારી જાતને હસવાની ફરજ પાડો. હસો, અને હમેશાં હસતા રહો; હસવાનું બંધ કરો નહિ. હસતા હો તેમ તમારૂં મુખ હલાવવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારી મનોવૃત્તિ ગમે તેવી હશે તો પણ આથી તમને આનંદની લાગણી ઉત્પન્ન થશે." તે પોતાના દરદીઓને પોતાની ઑફિસમાં બેસાડીને હસાવે છે—જો કે પહેલવહેલાં તો તેઓ યંત્રવત્‌જ હસે છે—અને તેમને હસતા હોય તેમ હમેશાં મુખ હલાવવાની સલાહ આપે છે.

જે દ્વારા જીવનનો ઉપભોગ લેવાને આપણે શક્તિમાન થઇ શકીએ એવી પ્રત્યેક શક્તિ ઇશ્વરે આપણને આપી છે. આ શક્તિદ્વારા આપણે માત્ર તેનો થોડોજ ઉપભોગ લઇ શકતા નથી, પરંતુ તેનો સાંગોપાંગ ઉપભોગ લઇ શકીએ છીએ.

અસુખ એ રોગના જેટલુંજ આપણી પ્રકૃતિને પ્રતિકૂળ છે. આપણે સર્વત્ર ચિંતાતુર, બળીએલ, દુઃખી, ઉદાસ, અસંતોષી ચ્હેરા જોઇએ છીએ; પરંતુ આવા ચ્હેરાઓથી આ સુંદર, આનંદમય જગતને ભ્રષ્ટ કરવાનો ઇશ્વરનો હેતુ કદિપણ ન હતો. આ ઘટના સમગ્ર પ્રકૃતિથી વિરૂદ્ધ છે. આ સર્વના સંબંધમાં દયાજનક વાત તો એ છે કે આપણું સુખ લૂટી લેનારા, આખી જીંદગી આપણો કેડો નહિ છોડનારા આ શત્રુઓ કિંચિત પણ સત્ય અસ્તિત્વ ધરાવતા નથી. તેઓ તો માત્ર શાંતિની ગેરહાજરી રૂપજ છે.

હમણા તમારી સામે જે નાનાં નાનાં સંકટો ઉપસ્થિત હોય તે પરથી તમારા ભાવીની કિંમત આંકશો નહિ. જે કાળાં વાદળો

આજે તમારા સૂર્યને ઢાંકી નાખે છે તે કાલે વિખરાઇ જશે. વિશાળ દ્રષ્ટિથી જીવનને જોતાં અને વસ્તુઓની ખરી કિંમત આંકતાં શીખો.

મહત્ત્વનાં કાર્યો કરનાર તરુણ પુરૂષ પોતાના જીવનમાં ઘણીવાર ભયંકર નિરાશાને પ્રાપ્ત થાય છે અને તેને આગળ ધસવાને બદલે પાછળ હઠવું સહેલું લાગે છે, પરંતુ **પાછળ હઠવાથી કદિ પણ વિજય પ્રાપ્ત થતો નથી;** અને એટલા માટે આપણે આપણી પાછળ કોઇપણ પૂલને બાળી મૂક્યા વિના રહેવું નહિ કે જેથી આપણે દુર્બળ, અનિશ્ચયી અને નિરાશ થવાને ન લલચાઇએ. જ્યારે ચોતરફ તિમિર છવાઇ રહ્યું હોય અને જે સમયે બહારથી અનુલ્લંઘનીય જણાતાં વિઘ્નો આપણી સામે ઉપસ્થિત થયાં હોય તે સમયે આગળ ધસવાને અને આપણી કૂચ ચાલુ રાખવાને આપણામાં પૂરતી હિંમત, પૂરતી ચપળતા અને પૂરતી શક્તિ હોવી જોઇએ.

ઘણા લોકો પોતાની જાતના કટ્ટામાં કટ્ટા શત્રુ હોય છે. આપણા દુષ્ટ અને હાનિકારક વિચારો તથા આપણી ખરાબ મનોવૃત્તિઓથી આપણે હમેશાં આપણા જીવનરૂપી ખેલને બગાડી નાખીએ છીએ. પ્રત્યેક વસ્તુ આપણી હિંમત, આપણી આત્મશ્રદ્ધા અને આપણા ઉલ્લાસમય, આશામય દેખાવ ઉપર આધાર રાખે છે; અને તે છતાં પણ જ્યારે જ્યારે સંયોગો આપણી વિરૂદ્ધ જાય છે, જ્યારે જ્યારે આપણને નિરાશા અથવા નિષ્ફળતાનો અનુભવ થાય છે, જ્યારે જ્યારે આપણને કાંઇ હાનિ થાય છે અથવા આપણાપર કાંઇ વિપત્તિ આવી પડે છે ત્યારે ત્યારે આપણે ચીનાઇ વાસણોની દુકાનમાં જાણે ગોધો છોડી મૂક્યો હોય તેમ આશંકા, ભય અને ઉદાસીના વિચારને આપણા મનમાં છોડી મૂકીએ છીએ! આવા વિચાર આપણા મનને ભગ્ન કરી નાખે છે, કદાચ વર્ષો થયાં બાંધેલી ઇમારતનો નાશ કરે છે અને આપણે સઘળું કામ ફરીથી શરૂ કરવું પડે છે.

આપણામાંના ઘણા જણ કુવામાંના દેડકાની પેઠે કામ કરે છે. આપણે માત્ર પાછા પડવાને માટેજ ઉપર ચઢીએ છીએ અને તેથી આપણે જે જે પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તે સઘળું ગુમાવી દઇએ છીએ.

હાનિ અને નાશના વિચારો આપણા મોટા શત્રુઓ છે એ વાત આપણે ક્યારે જાણીશું? જે ઇમારત બાંધતાં વર્ષોનાં વર્ષ વહી ગયાં હોય તેને માત્ર થોડીજ મિનિટમાં બાળીને ભસ્મીભૂત કરી શકાય છે. એક ચિત્રકાર જે ચિત્ર વર્ષો થયાં તૈયાર કરતો હોય તેને એની પીંછીનો માત્ર એકજ ઘસરકો સર્વથા બગાડી નાખશે. આપણે ઘણાં વર્ષો થયાં જે જીવનરૂપી મહાન ચિત્રને તૈયાર કરીએ છીએ તેને આપણું મન ક્રોધ, ઇર્ષ્યા, નિરાશા, ઉદાસી, ઉદ્વેગ અને હ્રાસના વિચાર કરીને સર્વથા બગાડી નાખી શકે છે.

હવે પછી તમે નિરાશ થાઓ અથવા તમને એમ લાગે કે "મને નિષ્ફળતા મળી છે, મારૂં કામ સારૂં થતું નથી," તો તમે આ પ્રયોગ અજમાવજો: તે તરફ પીઠ ફેરવી દેજો. એ દિશામાં હું કદિ પણ આગળ વધીશ નહિ એવો નિશ્ચય કરજો, થોભી જજો અને બીજો માર્ગ પકડી તે માર્ગે પ્રયાણ કરજો. જ્યારે જ્યારે તમે પોતાને એક નિષ્ફળ માણસ ધારો છો ત્યારે ત્યારે તે વિચાર તમને નિષ્ફળતા તરફ ધકેલે છે, કારણકે તમારો વિચાર એ તમારા જીવનનો આદર્શ છે. તમે તમારા વિચારથી દૂર થઇ શકતા નથી. તમારા આદર્શો—તમારા ધોરણો—થી તમે દૂર થઇ શકતા નથી; અને જો તમે વિચાર દ્વારા સ્વીકારો કે તમે એક નિષ્ફળ માણસ છો, બીજા લોકો જેમ મહત્ત્વનાં કાર્યો કરે છે તેમ તમે કોઇપણ મહત્ત્વનું કાર્ય કરી શકો એમ નથી, ભાગ્ય તમારી વિરૂદ્ધ છે અને બીજા લોકોને જે સંધિ મળે છે તે તમને મળતી નથી, તો તમારી એ માન્યતા પ્રમાણેજ તમને ફળપ્રાપ્તિ થશે.

પરંતુ જ્યારે તમે ફરશો ત્યારે તમારી દ્રષ્ટિ પણ ફરશે અને તમારૂં જીવન પણ ફરશે.

જે માણસમાં નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થાય ત્યારે આનંદી સ્વભાવ રાખવા જેટલી શક્તિ હોતી નથી તે માણસ જગતને બિલકુલ ઉપયોગી થઇ પડતો નથી.

જગતમાં એવા હજારો માણસો છે કે જેમણે પોતાની પ્રત્યેક કિંમતી વસ્તુ અને પોતાની આખી જીંદગીના પરિશ્રમનાં મૂલ્યવાન ફળોને ગુમાવી નાખ્યાં છે અને તે છતાં પણ તેઓ બળવાન હૃદય, અસીમ ઉત્સાહ અને કદિપણ પાછળ નહિ હઠતાં આગળ ધસ્યા જવાનો દ્રઢ નિશ્ચય ધરાવતા હોવાને લીધે, તેમને હાનિ થઇ તે પૂર્વે તેઓ ખરી નિષ્ફળતાથી જેટલે દૂર હતા તેટલેજ દૂર તેઓ હમણાં પણ છે; અને તેમની પાસે આટલી મિલ્કત હોવાને લીધે તેઓ કદિપણ રંક થશે નહિ.





પ્રકરણ ૭ મું—વિચારમાં પરિવર્તન કરો, એટલે મનુષ્યમાં આપોઆપ પરિવર્તન થઈ જશે.

"પ્રત્યેક 'કળા' એ મનુષ્યની કોઈક કેળવાયેલી શક્તિનુંજ પરિણામ છે."

"જીવનમાં નિષ્ફળ થનારા ઘણા ખરા લોકોની નિષ્ફળતાનું કારણ એ છે કે તેઓ પોતાની નિર્બળ શક્તિઓની સંભાળ લઇ તેમને બળવાન કરતાં શીખતા નથી."

કેટલાંક વર્ષો પૂર્વે ન્યૂયૉર્ક નગરના ઉપલા ભાગમાં આવેલા સેંટ્રલ પાર્ક અને બીજાં સ્થાનોને લોકો બેડોળ બનાવી મૂકતા હતા. આ લોકો પ્રથમ તો ખાલી જગ્યા જોઇને તેના ઉપર ધામો નાખતા અને પછી તે પર અનિયમિતપણે બેડોળ ઝુંપડાં બાંધતા. તેઓ જમીનના ખરા માલિકને ઘણા હેરાન કરતા અને તેમાં પણ જેઓ પરદેશમાં વસતા હોય તેમને તો તેઓ રામરામજ જપાવતા! કારણ કે લાંબી મુદ્દત સુધી જમીનને પોતાના કબજામાં રાખ્યા પછી તેઓ તેના સ્વામિત્વને માટે લડતા.

ઘણા લોકોના મનમાં તિરસ્કાર, મતાંધતા, વ્હેમ, કાયરતા, ઈર્ષ્યા અને બીજા ખરાબ વિચારો આજ પ્રકારે ધામો નાખીને તેમને હેરાન કરે છે. પ્રથમ તો એ વિચારો નિર્દોષ જેવા જણાય છે; પરંતુ

પછી ધીમે ધીમે તેઓ તેમના મનમાં એવી તો જડ ઘાલી બેસે છે કે પછી તેમને દૂર કરવાનું અતિ કઠિન થઈ પડે છે.

આ જગતમાં શીખવાના ઉમદામાં ઉમદા પાઠો પૈકી એક પાઠ આપણે એ શીખવાનો છે કે **આપણે આપણા વિચારોવડેજ આપણા શરીરની રચના કરીએ છીએ;** અને આપણા નિરંતરના વિચારો તથા આપણા વડીલોના વિચારો અનુસારજ આપણું શરીર સ્વચ્છ અથવા અસ્વચ્છ, રોગિષ્ઠ અથવા નિરોગી બને છે. કેટલાક માણસોએ આ અતિ મહત્ત્વનો પાઠ શીખી આગ્રહપૂર્વક સત્ય વિચારપ્રણાલિ ગ્રહણ કરીને પોતાના ચ્હેરામાં અને જીવનમાં એવું પરિવર્તન કરી નાખ્યું છે કે કોઈ ભાગ્યેજ તેમને ઓળખી શકે છે. તેમણે પોતાના શંકાશીલ તથા ભય અને ચિંતાથી કદરૂપા બનેલા અને ઉદ્વેગ તથા પાશ્ચાત્તાપથી ભ્રષ્ટ બનેલા ચ્હેરાને પલટાવી દઇને તેને આશા, ઉલ્લાસ અને આનંદનો પ્રકાશ પ્રસરાવનારો બનાવી દીધો છે.

સંત પૉલના " તમારા મનને તાજું બનાવીને તમે તાજા બની જાઓ. " એ શબ્દો તેને વિજ્ઞાનનો જ્ઞાતા સિદ્ધ કરે છે. વાસ્તવમાં તે આપણને આપણા વિચારો બદલી, તેમને ઉદાત્ત, શુદ્ધ અને તાજા બનાવી હૃષ્ટપુષ્ટ બનવાનો બોધ આપે છે.

વિચારોનો વિકાસ આપણા શારીરિક નાશને પણ અટકાવે છે. જ્યાં સુધી આપણે આપણા મનનો વિકાસ કરતા રહીએ છીએ એટલે કે આપણે નવીન અને પ્રગતિકારક બાબતોનો વિચાર કરતા રહીએ છીએ ત્યાં સુધી હ્રાસ કરનારી, નાશ કરનારી, વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારી અને અવનત કરનારી ક્રિયાઓ આપણા શરીરપર અસર કરતી નથી.

આપણા શરીરમાં નવીકરણ—વિકાસ કરનારી—ક્રિયા સતત ચાલુ હોય છે અને તે ક્રિયામાં વિઘ્ન માત્ર ત્યારેજ થાય છે કે જ્યારે આપણે પ્રતિકૂળ વિચાર અને અશાંત મનોવૃત્તિ ધારણ કરીએ છીએ.

ઘણીવાર એમ બને છે કે આપણા મનનું એકાએક નવીકરણ થઈ જાય છે. તેમાંથી નિરાશાનાં વાદળો એકદમ વિખેરાઇ જઇને આનંદ અને સુખનો પ્રકાશ તેમાં દાખલ થાય છે અને નિદાન તેટલા વખતને માટે જીવન વિષેના આપણા સઘળા વિચારો ફેરવાઇ જાય છે. આવા આકસ્મિક અનુભવો આપણામાંના ઘણાકોને મળ્યા છે. આપણે જ્યારે નિરાશ બની ગયા હોઇએ અને આપણને સર્વત્ર અંધકાર દીસતો હોય, એવામાં જો એકાએક આપણને કાંઈ મોટો લાભ થયાની ખબર મળે અથવા દીર્ઘ કાળ થયાં આપણને નહિ મળેલો એવો એકાદ આનંદી ખુશમિજાજી મિત્ર મળે અથવા આપણે લાંબા પ્રવાસે નીકળીએ તો આ નવીન ઔષધિથી આપણાં સર્વ માનસિક દુઃખો નિવૃત્ત થઇ જાય છે. કેટલીકવાર એમ બને છે કે એકાદ કલાક ગામ બહારની કોઇ એક શાંત અને હવાદાર ખુલ્લી જગ્યામાં બેસવાથી અથવા તો ઠંડા પહોરે રેલગાડીમાં કે ટાંગામાં એકાદ કલાક સુધી વહેતા ખુલ્લા પવનની સામી બાજુએ બેસવાથી ગમે તેવી ચિંતા કે ઉદ્વેગનું સમાધાન કે બીજે માર્ગ મળી શાંતિ થઈ જાય છે. કેટલીકવાર આપણે પ્રવાસ કરતા હોઇએ ત્યારે આગળ વાંચવામાં આવેલો અને દીર્ઘ કાળથી આપણે જોવા ઇચ્છતા હોઇએ એવો કોઇક મોહક દેખાવ અથવા કળાનું કોઈ સુંદર કામ આપણા જોવામાં આવે છે અને તેની સુંદરતા, ભવ્યતા અને ઉત્તમતા જોઇને આપણને તે પ્રત્યે જે પ્રેમ ઉત્પન્ન થાય છે તથા તેમાં જે અત્યંત રસ મળે છે તેથી કરીને આપણા સુખનો નાશ કરનાર ઉદ્વેગ અને ભયના વિચારો અદૃશ્ય થઇ જાય છે.

ઘણા લોકો એમ ધારે છે કે આપણું મગજ એકાએક મોટો ફેરફાર સહન કરતું નથી; આપણા બાપદાદાની શક્તિના પ્રમાણમાંજ આપણે કામ કરીએ છીએ અને આપણે પ્રાયઃ જે જે કરી શકીએ

છીએ તે સર્વે તે શક્તિપર જરા ઓપ ચઢાવવા પૂરતુંજ હોય છે.

પરંતુ ઘણા માણસોએ પોતાના મગજના અમુક ભાગોમાં સંપૂર્ણ ફેરફાર કરી નાખ્યો છે અને તેમની જે શક્તિઓ જન્મથીજ દુર્બળ હતી અથવા ઉપયોગમાં નહિ લેવાથી સુસ્ત પડી ગઇ હતી તેમને એમણે મજબૂત અને દ્રઢ બનાવી છે. ઘણા માણસો પોતાની બાલ્યાવસ્થામાં છેક જડ બુદ્ધિના હોવા છતાં પાછળથી તેમણે પોતાની માનસિક શક્તિને એવી તો કેળવી તથા ખીલવી છે કે તેમણે પોતાના સમગ્ર જીવનને મહા પ્રભાવશાળી બનાવી દીધું છે.

પાછળથી મહાન સફળતાને પ્રાપ્ત થયેલા એવા ઘણા માણસોમાં પહેલવહેલાં જરાપણ હિંમત ન હતી અને તેથી તેમની ભાવી કારકીર્દિ પાયમાલ થવાનો ભય ઉપસ્થિત થયો હતો; પરંતુ શિક્ષકો અને માબાપ તરફથી તેમને સારૂં શિક્ષણ પ્રાપ્ત થવાથી તેમણે આ ગુણને કેળવી તેને મજબૂત બનાવ્યો હતો.

આત્મશ્રદ્ધાને કેળવવાથી, તરુણ મગજમાં વારંવાર હિંમતના વિચાર દાખલ કરવાથી, બહાદુરીભરેલાં અને પરાક્રમી કામોનું શ્રવણ તથા મનન કરવાથી, મહાન વીર પુરુષોનાં જીવન ચરિત્રો અને તેમનાં કામોનું વૃત્તાંત વાંચવાથી તથા "ભય એ અસત્ય વસ્તુ છે અને હિંમત એ પ્રત્યેક મનુષ્યનો સ્વાભાવિક ગુણ તથા જન્મસિદ્ધ હક્ક હોઇને તેની ગેરહાજરીનું નામજ ભય છે" એવો વિચાર કરવાથી અને હિંમતભરેલાં કાર્યો કરવાનો વારંવાર પ્રયત્ન કરવાથી મનુષ્યને હિંમત પ્રાપ્ત થાય છે. દુનિયાના ઘણા દેશો અગાઉ જ્યારે જંગલી દશામાં હતા ત્યારે ત્યાંના માણસોનાં મગજ અતિ જડ હતાં કારણકે આત્મસંરક્ષણ અને અન્નપ્રાપ્તિને માટેજ તેની જરૂર પડતી હતી. આથી માત્ર તેના સ્થૂલ ભાગનોજ વિકાસ થયો હતો. પરંતુ વખત જતાં ધીમે ધીમે ઉચ્ચતર કામોને માટે મગજના સૂક્ષ્મ ભાગોની પણ

જરૂર પડવા લાગી અને તેનો અધિકાધિક વિકાસ થવા લાગ્યો; અને આજ પર્યંત તેનો વિકાસક્રમ ચાલુજ છે.

પ્રત્યેક નવીન આવશ્યકતા મગજની પાસે નવીન શક્તિની માગણી કરે છે અને જેવી રીતે પશુ અને મનુષ્યના શરીરની રચના હવા અને નિર્વાહનાં સાધનોના ભિન્ન ભિન્ન સ્વરૂપોને અનુરૂપ થઇ છે તેવી રીતે અધિક ગુંચવણભરેલા જીવનની આ નવીન આવશ્યકતાઓને પહોંચી વળવાને માટે આપણું મગજ આપણામાં નવીન શક્તિઓનો વિકાસ કરે છે.

આ નવીન માગણીઓને પહોંચી વળવાને માટે મગજ પોતાની રચનામાં ફેરફાર કરે છે, નવાં અણુઓનો પ્રાદુર્ભાવ કરે છે અને દુર્બળ અણુઓને ગતિમાન થવાની ફરજ પાડીને તેમને મજબૂત બનાવે છે.

અધ્યાપક એલ્મર ગેટ્સ નાના કુતરાઓને દર્શનેંદ્રિય અથવા શ્રવણેંદ્રિય જેવી કોઇ એક ઇંદ્રિયને કેળવવાનું શિક્ષણ આપતો હતો વળી તેજ ઉમ્મરનાં બીજા બચ્ચાંઓને તે એવી રીતે રાખતો કે તેમનાં મગજના તે વિશિષ્ટ અણુઓ ગતિમાન થતા નહિ અને તેથી તેમનો વિકાસ પણ થતો નહિ.

દાખલા તરીકે તેમની રંગ પારખવાની શક્તિ એટલી કેળવવામાં આવી હતી કે તેઓ લીલા અને લાલ રંગના છ સાત જુદા જુદા ભેદોને ઓળખી શકતા હતા.

ઉદ્દેશ અને સ્થિતિને લીધે પણ મગજમાં ભેદ પડે છે. એક મોટા નગરમાં ઉદ્યોગી જીવન ગાળનાર માણસનું મગજ, ગામડામાં કૃષિકાર તરીકે શાંત જીવન ગાળનાર માણસના મગજ કરતાં સર્વથા ભિન્ન પ્રકારનું હોય છે. નાગરિક જીવન ગાળનાર માણસના મગજમાં હમેશાં પુષ્કળ વિચારો ભરેલા ને ભરેલાજ રહે છે અને તેથી તેની માનસિક શક્તિ અનેક રીતે કેળવાય છે. નગરનિવાસી શીઘ્ર

વિચાર કરે છે, શીઘ્ર પ્રવૃત્તિ કરે છે અને તેની અવલોકનશક્તિ તીવ્ર હોય છે, કારણકે તેને ગુંચવણભરેલાં અને તાત્કાળિક કાર્યો કરવાનાં હોય છે અને તેથી તે વસ્તુતઃ જુદાજ પ્રકારનો માણસ બની જાય છે.

મગજમાં પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થઈ જવાની શક્તિ અતિ પ્રબળ હોય છે. પ્રત્યેક ધંધો તેની પાસે જુદીજ માગણી કરે છે અને તેથી તે ધંધાંમાં ઉપયોગી થઈ પડે એવા વિશિષ્ટ ગુણો અને શક્તિઓનો તેનામાં વિકાસ થાય છે. આથી જેમ જેમ વ્યાપાર રોજગાર વધતા જાય છે તેમ તેમ મગજ નવા ગુણોને ધારણ કરે છે અને એકંદરે સંસ્કૃતિને અધિક વિવિધતા અને બળ આપે છે.

દાખલા તરીકે ધર્માચાર્યનું મગજ વર્ષો સુધી આધ્યાત્મિક વિષયો પર એકાગ્ર થયેલું હોવાને લીધે તે વકીલ, વ્યાપારી અથવા શિલ્પશાસ્ત્રી કરતાં છેકજ ભિન્ન પ્રકારના માનસિક ગુણોનો વિકાસ કરેછે.

જે માણસનું જીવન વિદ્યાભ્યાસમાં નિમગ્ન થયું હોય અથવા જે માણસે વ્યાપારમાંજ પોતાનું જીવન વ્યતીત કર્યું હોય તેઓ પણ સરલતાથી ઓળખાઇ આવે છે.

ડહાપણ, અગમચેતી, દીર્ઘદ્રષ્ટિ અને વ્યવસ્થા કરવાની શક્તિ, આ વિશિષ્ટ ગુણો એક વ્યાપારીમાં વિકસિત અને દ્રઢીભૂત થાય છે. કાર્યારંભ કરવાની શક્તિ, બીજા માણસોનો કાર્યમાં નિયોગ કરવાની અને તેમને અંકુશમાં રાખવાની શક્તિ, માનવપ્રકૃતિનું જ્ઞાન અને સૂક્ષ્મદ્રષ્ટિ, એવા ગુણો એક નેતામાં પ્રાદુર્ભૂત અને વિકસિત થાય છે.

મહત્ત્વાકાંક્ષાને જાગૃત કરનારી પરિસ્થિતિ મગજનો વિકાસ કરવામાં પ્રબળ ભાગ ભજવે છે અને ખુદ મહત્ત્વાકાંક્ષાનો પ્રાદુર્ભાવ એ, ભાવનાબળ શું કરી શકે છે તેનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. ગામડામાં જન્મેલા અને ગામડામાંજ ઉછરેલા એક છોકરામાં ગમે તેટલી મહાન શક્તિ હોય, પરંતુ જો તે એની મહત્ત્વાકાંક્ષા જાગૃત કરનારી ઉત્તેજક

પરિસ્થિતિમાં ન મૂકાય તો તે પોતાથી બની શકે એવાં ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરવાની શક્તિનો કદિપણુ વિકાસ કરી શકતો નથી. અન્ય પક્ષે, જો તે શહેરમાં જાય અને મહત્ત્વાકાંક્ષાને જાગૃત કરનારી પરિસ્થિતમાં મૂકાય તો તેના સમગ્ર માનસિક બંધારણમાં ઘણો મોટો ફેરફાર થઈ જશે.

પાઠશાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં આવું આકસ્મિક પરિવર્તન થતું આપણે કેટલીબધીવાર જોઈએ છીએ! ખાસ કરીને જે વિદ્યાર્થીઓ ગામડામાંથી આવે છે તેમનામાં આ આકસ્મિક પરિવર્તન થતું ઘણીવાર જોવામાં આવે છે. મસ્તિષ્કનું મસ્તિષ્કની સાથે સંઘર્ષણ થવાથી, મહત્ત્વાકાંક્ષાના વાતાવરણમાં રહેવાથી અને મહત્ત્વાકાંક્ષા જાગૃત કરનાર વ્યક્તિઓના સંસર્ગમાં આવવાથી ઘણીવાર તરુણ પુરૂષને એવી શક્તિનું દર્શન થાય છે કે જેને પૂર્વે તેણે કદિપણુ પોતાના શરીરમાં રહેલી માની ન હોય. અને આ પ્રકારે તેનું સમગ્ર જીવન ફેરવાઈ જાય છે.

ધંધા અને સ્થિતિનું પરિવર્તન થવાથી ઘણા માણસો અતિ અલ્પ સમયમાં પોતાની પ્રબળ બુદ્ધિમતા દર્શાવી આપે છે! જ્યારે પૂર્વે તો તેમને ખબર પણ હોતી નથી કે પ્રસ્તુત ધંધામાં ઉપયુક્ત થઈ પડે એવી ખાસ શક્તિઓ પોતાનામાં છે!

મગજનો કેટલો મોટો વિકાસ થઈ શકે એમ છે તે હમણાં હમણાં કેટલેક અંશે આપણે સમજવા લાગ્યા છીએ. મગજમાં પરિવર્તન કરવાની અને ચારિત્ર્યરચના કરવાની આ ચાવી કે જે કોઈક સમયે આપણી શિક્ષણપ્રણાલિઓમાં ઉથલપાથલ કરી મૂકશે તે પણ આપણે હમણાં હમણાં કેટલેક અંશે જાણવા લાગ્યા છીએ.

ભવિષ્યમાં શિક્ષકો અને માબાપો મસ્તિષ્કનો અભ્યાસ કરશે. ભાવી શિક્ષક મસ્તિષ્કનું બંધારણ કરવાની શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ ગ્રહણ કરી વિદ્યાર્થીઓની માનસિક શક્તિઓમાં રહેલી ખામી દૂર કરી તેમને ફ્લીભૂત કરશે.

હાર્વર્ડનો માજી અધ્યાપક જેમ્સ કહેતો કે નાનામાં નાનો વિચાર પણ મગજના બંધારણમાં અસર કરે છે અને તે પર પોતાની છાપ મૂકી જાય છે. મસ્તિષ્કની રચનાના પરિવર્તનમાં વિચારની અસર હમેશાં હોય છે. સારો અથવા માઠો વિચાર મગજરૂપી ક્ષેત્રમાં પોતાના ચાસ અવસ્ય મૂકી જાય છે. જેમ જેમ એક વિષયપર અધિક વિચાર કરવામાં આવે છે તેમ તેમ તે દ્રઢીભૂત થતો જાય છે અને તે વિષેના આપણા અભિપ્રાયમાં કાંઇ મહત્ત્વનો ફેરફાર અથવા સંપૂર્ણ પરિવર્તન થવાનો સંભવ ઓછો થતો જાય છે. દાખલા તરીકે વૈર અને તિરસ્કારના વિચાર કરવાનો અભ્યાસ જેટલી ત્વરાથી એક માહક વ્યક્તિને બેડોળ બનાવી દે છે અને સુમધુર વાણી બોલનારને કટુ વચન ઉચ્ચારનાર બનાવી દે છે તેટલી ત્વરાથી બીજી કોઈ પણ વસ્તુ તેને તેવો બનાવતી નથી. જો તમે પ્રેમાળ બનવા ઇચ્છતા હો તો તમારે પ્રથમથીજ જાણી રાખવું જોઇએ કે તિરસ્કાર, ઇર્ષ્યા, અદેખાઇ અને અનુદારતાના વિચાર ધારણ કરવાથી તમે પ્રેમાળ બની શકશો નહિ.

જ્યાં સુધી એક જરૂરનો વિચાર તમારા મસ્તિષ્કનું અંગ બની જાય નહિ અને મગજના બંધારણમાં બહાર પડતો દેખાઇ આવે નહિ ત્યાં સુધી આગ્રહપૂર્વક તેને દ્રઢ કરતા રહો. આમ કરવાથીજ તમે તે વિચારને તમારા જીવનમાં સ્થાયી સ્થાન આપી શકશો અને હમેશાં તદનુસાર વર્તન કરી શકશો. જ્યાં સુધી તમે એક નવીન સ્વભાવને તમારો બનાવી દો નહિ ત્યાં સુધી તેની તેજ દિશામાં તમારા મનને વાળતા રહો અને તેજ દિશાને દ્રઢતાપૂર્વક વળગી રહો. આમ કરવાથી તે બાબતમાં તમે એક નવાજ પ્રાણી બની જશો.

અનેક માણસો પોતાને ઘણી બાબતમાં સારી શક્તિ ધરાવનાર તરીકે માને છે, પરંતુ કેટલીક બાબતમાં પોતાને અતિ અધુરા અને

ખામીવાળા માને છે. તેમની આ માન્યતા વારંવાર તેમને વિઘ્ન
થઇ પડે છે, કારણકે સર્વ મહાન કાર્યસિદ્ધિને માટે બહુજ જરૂર
એવી જે દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા તેનો તે નાશ કરે છે.

આ ખામીઓ અથવા દુર્બળતાઓનું કારણ ઘણીવાર એ હે
છે કે મસ્તિષ્કના જે ભાગમાં ગુણોનો નિવાસ હોય છે તે ભાગ
પ્રવૃત્તિશાળી રાખીને તેનો વિકાસ કરવામાં આવતો નથી. આ ખામ
વાળા ગુણો અથવા શકિતઓને ધીમે ધીમે સંપૂર્ણ અને દૃઢ ત
સ્વાભાવિક બનાવવાં સર્વથા શક્ય છે. જો તમારામાં કાંઇ ખા
હોય, જો તમારામાં કોઇ દુર્બળ શક્તિઓ હોય અને જો તમે ત
સબળ કરવા માગતા હો, તો તમે જેવી શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છ
હો તેવી શકિતનું એકાગ્ર મનથી ચિંતન કરો. આમ કરવાથી મસ્તિ
ષ્કના તે ભાગનાં અણુઓ દૃઢ થશે. " આ શકિત મને અવસ્ય પ્ર
થશેજ " એવો દૃઢ વિચાર નિશ્ચય અને વિશ્વાસપૂર્વક કરવાથી
શક્તિ તમારામાં અવસ્ય મજબુત થશે અને શંકા તથા અશ્ર
રાખશો તો તે દુર્બળ બનશે.

જો તમારૂં ચિત્ત ચંચળ બની ગયું હોય, જો તમે નિશ્ચય
આવી શકતા ન હો, તો તરતજ તમારી મનોવૃત્તિને દૃઢ અને નિ
યાત્મક બનાવજો. વારંવાર દૃઢતાપૂર્વક એવોજ વિચાર કરજો
" હું ડહાપણવાળો, દૃઢ અને અંતિમ નિર્ણય કરવાને શકિતમાન છું
કદિ પણ એવો વિચાર કરશો નહિ કે " હું દુર્બળ છું. "

કેટલીક વાર આપણામાં કેટલીક મજબુત શક્તિઓ હોવા છ
પણ તે અવિકસિત રહે છે; કારણકે આપણે તેમનો ઉપયોગ કર
નથી તેથી તેઓ શિથિલ દશામાંજ પડી રહે છે.

તમારી દુર્બળ અથવા ખામીભરેલી શક્તિને કેળવવાની અથ
સુધારવાની જો તમારી ઇચ્છા હોય તો તેના સંપૂર્ણ સ્વરૂપનું ચિ

તમારા મનમાં ધારણ કરો. તેની ખામીવાળી, દોષવાળી પ્રતિમા તમારા મનમાં ધારણ કરશો નહિ. તમારે તેનું જેવું સ્વરૂપ જોઇતું હોય તેજ સ્વરૂપનો તમારા મનમાં વિચાર કરો અને તમારા મગજમાં નવા અને વધારે સારા અણુઓ બંધાય તથા દુર્બળ અણુઓ મજબુત થાય એમ કરવાને પ્રત્યેક રીતે પ્રયત્ન કરો.

ભાવનાના બળથી આપણે માનસિક દુર્બળતા અને ખામી દૂર કરી શકીએ છીએ, એટલુંજ નહિ પરંતુ આપણી સામાન્ય શકિત પણ વધારી શકીએ છીએ. સમસ્ત માનસિક શકિતઓનું વલણ સુધારા અને વિકાસ તરફજ હોય છે.

કેટલીકવાર એમ બને છે કે અતિ બળવાન શકિતઓને પણ જ્યાં સુધી ખાસ જાગૃત કરવામાં આવે નહિ ત્યાં સુધી તેઓ નિદ્રિત અવસ્થામાં પડી રહે છે. આવા ઘણા લોકો બીકણમાં ગણાય છે અને બાહ્યતઃ તેમનામાં ઘણી થોડી હિંમત હોય છે તેથી તેમનું અપમાન કરવામાં આવે છે; પરંતુ હિંમતના વિચાર કરીને, હિંમત ભરેલાં કાર્યો કરીને, નિર્ભયતાના વિચાર કરીને, પરાક્રમી પુરૂષોનાં જીવનચરિત્ર વાંચીને, પરાક્રમ વિષે હમેશાં વિચાર કરીને તથા પરાક્રમી કાર્યો કરવાનો પ્રયત્ન કરીને તેઓ આ ખામી દૂર કરી શકે એમ છે, એટલુંજ માત્ર જો તેઓ જાણતા હોય તો તેમના જીવનમાં કેટલું બધું પરિવર્તન થઇ જાય! હિંમતનો પુરતો ઉપયોગ નહિ કરવાથી તે એકાદ માણસમાં ઓછી પણ જણાય, પરંતુ તેને માત્ર જાગૃત કરવાનીજ જરૂર છે. ઘણા માણસો સાધારણ કાર્યો કરવામાંજ પોતાનું જીવન ગુમાવી દે છે, પરંતુ જો તેમના શરીરમાં રહેલી નિદ્રિત શકિતઓને જાગૃત કરવામાં આવે અને તેમના સામાન્ય સામર્થ્યને સુધારવા વધારવામાં આવે તો તેઓ મહાન કાર્યો કરી શકે અને પ્રચંડ માનસિક બળ ધરાવનાર પુરૂષો નિવડી શકે.

તમારામાં જે જે વસ્તુની ખામી હોય તે તે વસ્તુ તમારી પાસે છે એવી પ્રબળ અને દઢ ભાવના કરતાં શીખો. જો તમારામાં હિંમત અને ખંતની ખામી હોય તો દઢતાપૂર્વક ભાવના કરો કે એ અમારા ઈશ્વરદત્ત ગુણો છે. સ્મરણમાં રાખજો કે એ તમારા જન્મ-સિદ્ધ હક્ક છે અને તેનો ત્યાગ કરવાની દઢતાપૂર્વક ના પાડજો.

આપણે આપણી ઇચ્છાનુસાર પદાર્થ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. જો આપણે કાંઇ અધિક ઉંચી, અધિક સારી અને અધિક ઉત્તમ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાને નિરંતર ઇચ્છા અને પ્રયત્ન કરીએ તો આપણી સ્થિતિ સુધર્યા વિના રહેશેજ નહિ. મનમાં જે પ્રબળ મહત્ત્વાકાંક્ષા હોય છે તે જીવનમાં પ્રત્યક્ષ થાય છેજ. જો આપણી આકાંક્ષા હલકી, અધમ, અને ખરાબ હોય તો આપણી તેજ પ્રકારની મનોવૃત્તિઓનો વિકાસ થશે, કારણકે **આપણું જીવન આપણા આદર્શોનુંજ અનુકરણ કરે છે.**

ઘણા લોકોની એવી દઢ માન્યતા હોય છે કે તેમને વંશપરંપરાગત શક્તિ પ્રાપ્ત થયેલી હોય છે અને તેઓ ભલે તે પર થોડોક ઓપ ચઢાવી શકે, પરંતુ તેમાં વૃદ્ધિ કરી શકતા નથી; પરંતુ હવે આપણને પ્રતીત થવા લાગ્યું છે કે આપણી સમસ્ત માનસિક શક્તિઓમાં ઘણો મોટો વધારો કરી શકાય તેમ છે. પદ્ધતિસર વિચાર કરવાથી આપણી માનસિક શક્તિ અત્યંત વૃદ્ધિગત થઇ શકે છે અને આપણામાં કોઇપણ શક્તિ એવી નિર્બળ નથી કે જેમાં યત્ન કરવા છતાં સારો સુધારો થઇ શકે નહિ.

એક સમય એવો આવશે કે જ્યારે મનને સ્વસ્થ બનાવવું એ પણ શિક્ષણનો એક પ્રધાન હેતુ ગણાશે. મનને શાંત અને સ્વસ્થ બનાવવું તથા મગજનો જે ભાગ દુર્બળ બની ગયો હોય તેને શાસ્ત્રીય રીતે પ્રવૃત્તિશાળી બનાવી તેનાં નિર્બળ અણુઓને મજબૂત બના-

વવાં એ તે સમયે શિક્ષણનું મુખ્ય અંગ થઇ પડશે. અને ત્યારે આપણે ખુલ્લી રીતે જોઇશું કે વિષયવાસના અને અપરાધ કરવાની વૃત્તિ કુળપરંપરાથી ઉતરી આવેલી હોય તોપણ તેને સુધારી શકાય છે.

મનુષ્ય પોતાની સંપૂર્ણતા-સાંગોપાંગતા-દર્શાવવાને માટે જન્મ્યો છે. પોતાનો અર્ધો ભાગ અથવા અલ્પાંશ પ્રદર્શિત કરવાને માટે તે જન્મ્યો નથી એમ તેની પ્રત્યેક કૃતિ સિદ્ધ કરે છે. તે પોતાની શક્તિના સોયે સો ટકા દર્શાવવાને જન્મ્યો છે; પચ્ચીસ પચીસ ટકા દર્શાવવાને જન્મ્યો નથી. પોતાની સર્વોત્કૃષ્ટતા દર્શાવવાને-નહિ કે મધ્યમતા દર્શાવવાને-તે માટે જન્મ્યો છે. આપણે જ્યાં ત્યાં અધૂરાં જીવન જોઇએ છીએ તે સ્વાભાવિક નથી એમ મનુષ્યના પ્રત્યેક કાર્યદ્વારા સિદ્ધ થાય છે.

પોતાની ખામીઓ, દુર્બળતાઓ અને ખરાબ વૃત્તિઓથી પોતાનો આત્મઘાત કરતાં અટકવું એ પ્રત્યેક મનુષ્યનું સૌથી વિશેષ ડહાપણભરેલું કર્તવ્ય છે.

જો તમે તમારી એકાદ ખામી અથવા ખરાબ મનોવૃત્તિને દૂર કરવાનો આગ્રહપૂર્વક પ્રયત્ન કરી તેના વિરોધી ગુણને કેળવશો તો તે દોષ અથવા ખરાબ મનોવૃત્તિ ધીમે ધીમે એની મેળેજ નાશ પામશે. **નિશ્ચયાત્મક શક્તિનો વિકાસ કરીને નિષેધાત્મક શક્તિનો નાશ કરો.**

કોઇ ઉચ્ચતર અને અધિક સારી વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની પ્રબળ ઇચ્છા, એ જે નીચ વૃત્તિઓનો નાશ કરવાની મનુષ્ય ઇચ્છા રાખે છે તેને દૂર કરવાનો ઉત્તમોત્તમ ઇલાજ છે.

જ્યારે તમને મહત્ત્વાકાંક્ષા ધારણ કરવાનો-આગળ વધવાનો-કોઇ ઉચ્ચતર વસ્તુસ્થિતિ મેળવવાનો-પ્રયાસ કરવાનો અભ્યાસ પડે

જશે ત્યારે તમારા દુર્ગુણો અને ખરાબ ટેવો નાશ પામશે; તેઓ પોષણના અભાવથી આપોઆપજ મરણ પામશે. માત્ર જે ગુણોને આપણા શરીરમાં પોષણ મળે છે તેઓજ વિકાસ પામે છે. તેમનું પોષણ કરતાં અટકવું એજ તેમનો શીઘ્રમાં શીઘ્ર નાશ કરવાનો રસ્તો છે.

અનેક શતાબ્દિઓ થયાં માબાપ અને શિક્ષકો એવી દૃઢ માન્યતા ધરાવતા આવ્યા છે કે માનસિક ગુણો, મનોવૃત્તિઓ અને માનસિક શક્તિઓ કેળવી શકાય એમ નથી; પરંતુ તેમની આ માન્યતા હવે ખોટી ઠરી ચૂકી છે. બાળકોની ભિન્ન ભિન્ન શક્તિઓનો વિકાસ કરવાને માટે કિન્ડરગાર્ટન અને મોન્ટેસોરી પદ્ધતિના જે નાના નાના ખેલો કરવામાં આવે છે તેમાં હિંમતનો ગુણ કેળવવાને માટે પણ ખેલ કરવામાં આવે છે. આ ખેલ તપાસવાથી આપણને પ્રતીત થાય છે કે ભીરૂ અને શરમાળ બાળકો ધીમે ધીમે અધિકાધિક આત્મવિશ્વાસ ધારણ કરે છે અને તેઓ જ્યારે પોતાને સોંપેલો ભાગ ભજવવામાં નિપુણ થાય છે ત્યારે તેમની લજ્જા અને ભય સંપૂર્ણ નાશ પામે છે.

આનંદ અને હાસ્યને ઉત્તેજન આપવાને માટે જે નાના નાના ખેલોની યોજના કરવામાં આવે છે તે બાળકોના મગજપર સ્પષ્ટ અસર કરે છે. ખાસ કરીને તેમનાં ઘરમાં જ્યારે તેમને ઘણું થોડું હસવાનું મળે છે અને તેઓ હતાશ અને ઉદાસ બની જાય છે ત્યારે તેમનાં મગજપર ઉક્ત ખેલોની પ્રબળ અસર થાય છે. આ ખેલોમાં તેમને જે આનંદ મળે છે તેથી તેમના સમગ્ર દેખાવમાં અતિ ત્વરાથી ફેરફાર થઇ જાય છે.

ખામીઓ, દોષો અને દુર્બળતાઓને માટે મનુષ્યને ઠપકો આપવો એ ઘાતકીમાં ઘાતકી કામો પૈકીનું એક છે. આવા માણસને માત્ર ઉત્તેજન અને સહાયનીજ જરૂર હોય છે,

અવરોધક વસ્તુની નહિ.

જો એક છોકરીનો ચ્હેરો બીજી છોકરીઓના ચ્હેરા કરતાં ઓછો ખુબસુરત હોય તો તેને વારંવાર તે વાતની સ્મૃતિ કરાવવાને બદલે તેને ખુબસુરતીના અને ઉમદા ગુણો તથા કામોના વિચાર કરતાં શીખવવું જોઇએ અને તેના ચ્હેરામાં સૌંદર્યનો આવિર્ભાવ થાય ત્યાં સુધી તે પ્રકારના વિચાર કર્યા કરવાનો તેને બોધ આપવો જોઇએ. તેને કહેવું જોઇએ કે "શારીરિક સૌંદર્ય કરતાં આત્મિક સૌંદર્ય અનંતગણું ઉત્તમ હોય છે અને જો તમે તમારી આત્મસુધારણા તથા બીજાઓને સહાય કરતાં રહેશો તો તમારી રીતભાત એટલી આકર્ષક બની જશે કે જેથી માણસો તમારા શારીરિક રૂપ કિંવા કદમાં રહેલી ન્યૂનતા નહિ જોતાં ઉલટો તમારા તરફ સદ્દભાવ દર્શાવશે."

ઘણા માણસો અજ્ઞાન અને વ્હેમથી પોતાના મનને એવું સંકુચિત કરી નાખે છે, ઉધોગથી તેને એવું અસ્વસ્થ બનાવી દે છે અને ભય તથા ચિંતાથી એવું સંકોચી નાખે છે કે જેથી તેમનું મગજ પોતાની પૂર્ણ સર્ગશક્તિનો દસમો ભાગ પણ પ્રદર્શિત કરી શકતું નથી. ખીલેલા સદ્દગુણ અને સ્વતંત્રતા શી વસ્તુ છે તે તો તેઓ જાણતાજ નથી. ભય, તિરસ્કાર અને નિરંકુશ મનોવૃત્તિઓથી તેમનાં મન સંકુચિત થઇ જાય છે અને તેથી અસરકારક ચિંતન તેમને માટે અશક્ય બની જાય છે. પરંતુ જો આપણે સ્વભાવ બદલવાનો નિયમ જાણતા હોઇએ તો આ દુર્ગુણોનો નાશ કરવાનું કામ કાંઇ ઘણું કઠિન નથી. એને માટે માત્ર પુરુષાર્થની દિશા બદલી નાખવાનીજ જરૂર છે.

દાખલા તરીકે ક્રોધ. જો તમે એને પોષણ આપનારા બળતણને બંધ કરો તો એવા સ્વભાવને અંકુશમાં લાવવાનું કાંઇ ઘણું કઠિન નથી. ગરમ લોહી જ્યારે તમારા મસ્તિષ્કમાં વધુ દોડવા લાગે છે ત્યારે તમે ક્રોધભરેલા શબ્દો કાઢી અને લાંબા ટુંકા હાથ

કરી અગ્નિમાં ઘૃત હોમો છો; અને જો તમે સતત તમારો ઘાંટો મોટો કરતા જાઓ તથા જે હાથમાં આવે તે વસ્તુને ફેંકવા માંડો અને ઘરમાં ભાંગફોડ કરવા માંડો તો માત્ર થોડીજ પળમાં તમારો ક્રોધ અતિ ભયંકર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.

અન્ય પક્ષે જો તમે ક્રોધને પોષણ આપનાર બળતણ બંધ કરો અને તેને શાંત કરનારી વસ્તુઓ પ્રેમ, માયા, સદિચ્છા તથા ઉદારતાના વિચારો લાવવાનો પ્રયત્ન કરો તો પછી ભલેને શરૂમાં કદાચ તેવો યત્ન માત્ર કૃત્રિમજ હોય, તોપણ પરિણામે તમારો ક્રોધાગ્નિ કેટલો શાંત થઇ જાય છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્ય પામશો. તમારી શક્તિ તથા સૌંદર્યને ભસ્મીભૂત કરનાર ભયંકર ક્રોધાગ્નિની નાશકારક જ્વાળા તમારા શરીરમાં ફેલાવાને બદલે તમારા સમગ્ર શરીરમાં ધીમે ધીમે માયાભરેલી સદિચ્છાનો સંચાર થઇ જશે અને અલ્પ સમયમાં તમને આખી દુનિયા પ્રત્યે પ્રેમ ઉત્પન્ન થશે.

એક માતા પોતાના બાળકમાં જે આદર્શ ગુણો જોતી હોય તે ગુણો તે એનામાં ખીલવી શકે છે. ઘણાં માબાપો બાળકમાં હમેશાં દુર્ગુણ ને દુર્ગુણજ જોવાની ભૂલ કરે છે અને તે બાબતની ટોકણી કર્યા કરીને તેને સુધારવાનો તથા ઉખેડી નાખવાનો મિથ્યા પ્રયત્ન કરે છે. આમ કરવું એ બારણું ઉઘાડીને પ્રકાશને અંદર આવવા દીધા વિનાજ ઓરડામાંથી અંધારાને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવા સમાન છે. જૉન ન્યૂટન બહુ ઠીકજ કહે છે કે "હું તિમિરને હાંકી કાઢી શકતો નથી, પરંતુ તેને પ્રકાશમય કરી શકું છું."

માબાપ, શિક્ષકો અને સુધારકો હવે સમજવા લાગ્યા છે કે તેઓ જેમને સહાય કરવાની ઇચ્છા રાખે છે તેમનામાં તેઓ જે ગુણ જુએ તે ગુણનેજ તેઓ સ્હેલાઇથી પ્રકટાવી શકે છે; તેમની ભાવના તેમનામાં તે ગુણને અવશ્ય જાગ્રત કરે છે. ભાવનાની તેમના-

પર પ્રબળ અસર થાય છે. જો ભાવના પ્રોત્સાહક અને ઉત્તેજક હોય તો તેથી તેઓ ઉન્નતિ પામે છે. અન્ય પક્ષે જો તેમના દુર્ગુણોજ કથ્યા કરવામાં આવે તો જે દુર્ગુણોને તેઓ દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરતા હોય તેનીજ તેમના હૃદયપર અધિક ઉંડી છાયા પડીને તે અધિક દ્રઢ બને છે.

આપણી અપૂર્ણતાઓને પણ એજ નિયમ લાગુ પડે છે. જો આપણે હમેશાં આપણી ખામીઓ અને દુર્બળતાઓ વિષેજ અફસોસ કર્યા કરીએ અને વધારે સારૂં કાર્ય ન કરવાને માટે સદા આપણી જાતને ઠપકોજ આપ્યા કરીએ તો તેમ કરીને આપણે આપણા આત્મામાં આ ખરાબ ચિત્રોને ઉલટાં અધિક ઉંડાંજ કોતરીએ છીએ અને તેમને આપણાં જીવન ઉપર વધારે કાબુ મેળવવા દઇએ છીએ.

અન્ય પક્ષે જો આપણે ઉત્તમતાના વિચાર કરીએ અને આપણા અંતરમાં માત્ર સદ્‌ગુણોજ જોઇએ તો આપણે અનંતગણાં અધિક સત્કાર્યો કરવાને શક્તિમાન થઇશું અને સાક્ષાત દેવરૂપજ બની જઇશું.

કેટલાક ધર્માચાર્યો અનેક માણસોનાં જીવન પલટી નાખવાને શક્તિમાન થાય છે તેનું એક કારણ એ હોય છે કે એમણે માત્ર તેના દૈવી ગુણો તરફજ દ્રષ્ટિ રાખી હોય છે. તેઓ ગમે તેટલા પતિત થયેલા હોવા છતાં પણ "તેઓ સુધરી જશે" એવીજ આશા તેમણે રાખી હતી. તેઓ ગમે તેટલા કલંકિત દેખાતા હતા તોપણ એમણે તેમનામાં પ્રભુની પ્રતિમા જોઇ હતી.

એક માણસ જ્યારે બીજાને વિષે કાંઇ પણ આશા રાખતો ન હોય ત્યારે તે તેને ઝાઝી સહાય કરી શકતો નથી. અન્ય પક્ષે જ્યારે તમે તેને એની શક્તિઓ દર્શાવી આપો છો અને તેને આત્મશ્રદ્ધાનો પાઠ શીખવો છો ત્યારે તમે એની પાસે ગમે તે કાર્ય કરાવી શકશો.

પોતાનું આત્મમાન ગુમાવી દઇને પશુવૃત્તિના ગુલામ બની

ગયેલા લોકોમાં ફિલિપ્સ બ્રુકસનો પ્રભાવ અદ્દભુત હતો. આ પ્રભાવની મહાન ચાવી એ હતી કે તેમણે પોતાના જે દૈવી ગુણો ગુમાવી દીધા હતા તેમના આદર્શ તે પુનઃ તેમની આગળ સાદર કરતો હતો. આ આદર્શો જોઈ તેમને આશા અને ઉત્તેજન મળતું હતું. ફિલિપ્સ કહેતો કે એક વાર માણસના જાણવામાં આવ્યું કે તે ખામીવાળું જીવન ગાળે છે તો તે પછી કદિપણ ખામીવાળું જીવન ગાળવાને રાજી થશે નહિ.

સારાં સારાં યંત્રો બનાવવામાં, ત્વરિત સંદેશા મોકલી જલદીથી વિચારોની આપ લે થઇ શકે એની અધિકાધિક સગવડો કરવામાં, શિક્ષણપ્રણાલિમાં શોધખોળ કરવામાં તથા વ્યાપાર કરવાની અને પ્રાકૃતિક શક્તિઓને કાબુમાં રાખવાની પદ્ધતિમાં, જગતે ભૌતિક રીતે અદ્દભુત પ્રગતિ કરી છે; પરંતુ શાસ્ત્રીય રીતે મનોરચના, મનઃપરિવર્તન તથા મનુષ્યત્વનો વિકાસ કરવાની કળામાં આપણે ઝાઝી પ્રગતિ કરી નથી.

ભાવી વૈદ્ય આત્મવિદ્યામાં પણ નિપુણ થશે. તે લોકોનો સાચો શિક્ષક બનસે અને તેમને યોગ્ય રીતે વિચાર કરતાં શીખવશે. તે તેમને સમજાવશે કે યોગ્ય વિચારથી યોગ્ય જીવનની પ્રાપ્તિ થાય છે; શરીર એ તો માત્ર ભૂત અને વર્તમાન મનનું–વિચારોનું–બાહ્ય સ્વરૂપ છે અને હજી પણ **વિચારમાં પરિવર્તન કરવાથી તમે તમારા જીવનમાં પરિવર્તન કરી શકશો.**

રોગગ્રસ્ત અને નાજુક પ્રકૃતિના લોકો જો આગ્રહપૂર્વક માત્ર સંપૂર્ણતા અને આરોગ્યતાનાજ વિચાર કરે અને રોગ, અસ્વસ્થતા તથા અપૂર્ણતાની મૂર્તિ શરીરમાં વેદના ઉત્પન્ન કરીને પોતાનો આદર કરાવવાને માટે ગમે તેટલી બૂમો મારે તો પણ તેઓ તેનો સત્કાર

ન કરે, તો એ શાંતિ અને સત્યના વિચારો તેમના વિરોધી વિચારોનો સત્વર નાશ કરશે અને તેઓ સાજા થઇ જશે.

સઘળા સુધારાઓ મનના પરિવર્તનનુંજ પરિણામ છે; મનને સંપૂર્ણ રીતે બદલી નાખવાનું–ફરીને બીજી દિશા તરફ જોડવાનુંજ એ પરિણામ છે.

માણસ જેટલા પ્રમાણમાં પોતાના મનમાંથી રોગ અને વ્યાધિની મૂર્તિનો નાશ કરે અને સંપૂર્ણ તથા સાંગોપાંગ દેવમૂર્તિને ઉપસ્થિત કરે તેટલા પ્રમાણમાં તેને સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

"જ્યારે મનમાં પરિવર્તન થાય છે ત્યારે માણસ પણ બદલાઇજ જાય છે."





પ્રકરણ ૮ મું—ભયથી પ્રાપ્ત થતી શિથિલતા.

"ભય અને ચિંતા આપણે જે વસ્તુની ભીતિ રાખતા હોઇએ તેનેજ આપણી તરફ ખેંચી લાવે છે."

"ભીતિ રાખવાનો સ્વભાવ આરોગ્યતાને હાનિ કરે છે, જીવનને ટુંકું કરે છે અને કર્તૃત્વશક્તિને શિથિલ કરે છે."

"શંકા અને ભયનું પરિણામ નિષ્ફળતાજ છે; શ્રદ્ધા આશાવાદી છે, ભય નિરાશાવાદી છે."

ફિકર, ચિંતા, ક્રોધ, ઇર્ષ્યા, ભીરૂતા વગેરે ભયના સમસ્ત અંગો માનવજાતિના શત્રુઓ છે. બીજી કોઇપણ વસ્તુ કરતાં તેણે મનુષ્યનું સુખ અને કર્તૃત્વશક્તિ વિશેષ લૂટી લીધાં છે; અધિક માણસોને ભીરૂ બનાવ્યા છે અને અધિક લોકોને નિષ્ફળ કર્યા છે અથવા તેમને સામાન્ય માણસોની પંક્તિમાં રહેવાની ફરજ પાડી છે.

જગતના સર્વે ભાગોમાં વસતા અજ્ઞાન અને વ્હેમી લોકોપર થોડા સમયપર ઉગેલા હેલીના ધૂમકેતુએ ભયંકર અસર કરી હતી. ઘણા લોકો તેના ભયથી સર્વથા હતાશ થઇ ગયા અને હજારો લોકો બિમાર પડી ગયા! ઘણા માણસો ગાંડા બની ગયા અને સેંકડો માણસોએ

આત્મઘાત કર્યો! યૂરોપ ખંડના ઘણા ગામડીઆઓ ધારવા લાગ્યા કે હમણાં ને હમણાં આ ધૂમકેતુ પૃથ્વીનો નાશ કરી નાખશે અને કેટલાંક શહેરોના મહોલ્લાઓમાં તો સંદેશવાહકો રણશીંગડાં લઇને દોડાદોડી કરી મૂકી લોકોને જાગૃત પણ કરવા લાગ્યા કે જગતનો અંત પાસે આવી પહોંચ્યો છે!

ધૂમકેતુદ્વારા જગત બળીને ભસ્મીભૂત થનાર છે એવા ભયથી માણસો ખૂન અને બીજા એવા ઘણા અપરાધો કબૂલ કરવા લાગ્યા કે જેમને વિષે પૂર્વે તેમનાપર શંકા સુદ્ધાં લાવવામાં આવી ન હતી! માતાઓએ પોતાનાં સંતાનોને વિષ દીધું! લોકોએ ઉક્ત ભયંકર આફતને માટે તૈયાર રહેવાના હેતુથી પોતાની ઠાઠડી તૈયાર કરાવી રાખી અને કેટલાક માણસો તો ધૂમકેતુનું પ્રથમ દર્શન થતાંની સાથેજ ખરેખર મરણ પામ્યા!

ન્યૂયૉર્ક અને બીજાં મોટાં શહેરોના ગરીબ લોકોના લત્તાઓમાં લોકો મોટા જથ્થામાં એકત્રિત થઇને હાથમાં વધસ્થંભ લઇ તથા આકાશ તરફ મુખ કરી પ્રાર્થના કરતા કરતા મહોલ્લાઓમાં ફરવા લાગ્યા! ઘણા લોકો મહોલ્લામાં સાષ્ટાંગ દંડવત્ કરી પ્રાર્થના કરવા લાગ્યા!

દક્ષિણ ભાગમાં સીદી લોકોમાં ભારે ઉશ્કેરણી ફેલાઇ રહી હતી. દેવાલયોમાં આખી રાત પ્રાર્થના થવા લાગી. સંખ્યાબંધ માણસો ધૂમકેતુની પૂછડીથી પૃથ્વીનો નાશ થાય ત્યારે મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવાની આશાથી દેવાલયમાં એકત્રિત થવા લાગ્યા! અસંખ્ય સ્થાનોમાં ખેતરો ખેડાણ વિના પડી રહેવા લાગ્યાં, કારણકે કોઇપણ માણસ તેમાં મજુરી કરવાને તૈયાર થતું ન હતું!

પેન્સિલવેનિયામાં ખાણમાં કામ કરતા હજારો મજુરોએ પોતાના ધંધાપર ચઢવાની ના પાડી અને કેટલીક ખાણોમાં તો કામ

તદ્દનજ બંધ પડી ગયું! આવા હજારો દાખલા આપી શકાય એમ છે.

ધૂમકેતુએ અજ્ઞાન લોકોના વ્હેમભરેલા ભયનો લાભ લેવાની ઉંટવૈદ્યોને અસાધારણ તક આપી! એક વહાણના અમલદારોએ એવી ખબર આપી હતી કે કેટલાક વેસ્ટ ઇન્ડિયન દ્વીપોમાં તો "ધૂમકેતુ નિગ્રહ" ગોળીઓનો તો મોટો વેપાર ચાલતો હતો! આ ગોળીનો એક ડબ્બો એક ડોલરે વેચાતો હતો! આ ગોળીઓ અત્યંત કડવી હતી! તેથી તેમને ખાસ કરીને ગુણકારક માનવામાં આવતી હતી!

અંધકાર યુગમાં લોકો જ્યારે અત્યંત અજ્ઞાન હતા ત્યારે આ સર્વ આટલું બધું વિચિત્ર લાગે નહિ એ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ આ પ્રગતિના દિવસોમાં શિક્ષણ અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની અસંખ્ય તકોના સઘળા લાભ પ્રાપ્ત હોવા છતાં લોકોનો કોઈપણ મોટો સમુદાય એટલો બધો અજ્ઞાન રહે અને અસંખ્ય શતાબ્દિઓ થયાં નિયમિત કાળે પૃથ્વીની પાસે આવતા ધૂમકેતુથી પોતાને ઇજા થશે એવો ડર રાખે, એ ખરેખર શોકકારક ઘટના છે.

આપણે શિક્ષણ, સારી પરિસ્થિતિ, સ્વતંત્રતા તથા ઘણી શતાબ્દિઓના અનુભવથી પ્રાપ્ત થયેલા લાભોના મોટાં મોટાં બણગાં ફૂંકીએ છીએ, છતાં લોકોના મોટા સમુદાયો તો હજી જે અસંખ્ય મૂર્ખતાભરેલા વ્હેમોએ તેમના જંગલી પૂર્વજોને ગુલામ બનાવી દીધા હતા તેમના ભોગો છે.

દાખલા તરીકે આ દેશની હજારો વિધવા સ્ત્રીઓ માને છે કે જો બે માણસો એક સાથે એક દર્પણમાં જુએ અથવા એક માણસ ટાંચણીને માટે બીજાનો આભાર માને અથવા કોઇ માણસ પોતાના મિત્રને છરી અથવા કોઈ તીક્ષ્ણ ધારવાળું હથિયાર આપે તો તેમની મિત્રતાનો અંત આવશે! તેઓ માને છે કે જો એક તરુણ સ્ત્રીને દરજીની અંગુઠીની ભેટ આપવામાં આવે તો તે આજન્મ કુમારિકા

રહેશે! વળી તેઓ માને છે કે ઘરમાંથી નીકળ્યા પછી વિસરેલી ચીજ માટે પાછા ફરવું એ અપશુકન છે! અને જો કોઇ માણસને તે લેવા આવવાની ફરજ પડે તો તેણે ઘરમાંથી પુનઃ બહાર નીકળ્યા પૂર્વે ખુરશીપર બેસવું જોઇએ! કોઈ માણસ વાળતુ હોય ત્યારે જો સાવરણીનો સ્પર્શ બીજા માણસને થાય તો તેનાપર આપત્તિ આવી પડે! ટેબલ આગળ બેઠા હોઇએ ત્યારે સ્થાન બદલવાથી નુકશાન થાય છે. આવી આવી તેમની ઘણી માન્યતા હોય છે.

એક આગેવાન ચોપાનિયાના તંત્રીની પત્નીને હું ઓળખું છું. તે એક ઓરડામાં મોરનાં ચિત્રો જોઈ સર્વથા ભયભીત બની ગઇ હતી. તે કહેવા લાગી કે આ ઓરડામાં રહેનાર માણસો સર્વ પ્રકારે દુઃખી થશે.

આડા અવળા ગોઠવવામાં આવેલા બે બૅટોને જોઇને એક પાઠશાળાના વિદ્યાર્થીએ રમત રમવાની ના પાડી હતી, જો કે સહસ્રાવધિ પ્રેક્ષકો તે રમત જોવાને એકત્રિત થયા હતા! અંતે જ્યારે રમત અટકે નહિ એવા હેતુથી ઉક્ત બૅટોને છૂટાં પાડવામાં આવ્યાં ત્યારે તે વિદ્યાર્થીએ રમત રમવા માંડી હતી!

કેટલાંક વર્ષો પૂર્વે એક માણસ ન્યૂયૉર્કમાં એક ઝવેરીની પાસે એક હીરો લઈ ગયો અને તેને એ ખરીદવાને કહ્યું. તેણે કહ્યું કે "આ હીરાએ મારી પાયમાલી શિવાય બીજું કાંઈ કર્યું નથી. જ્યારથી એ મારી પાસે આવ્યો ત્યારથી હું ધંધામાં નિષ્ફળ થાઉં છું, મારા કુટુંબમાં ઝાઝી બિમારી ચાલે છે અને મારાપર સર્વ પ્રકારનાં દુઃખો પડે છે. માટે આ શાપિત વસ્તુને હવે એક પણ દિવસ હું મારા ઘરમાં રાખવા માગતો નથી." ઉક્ત ઝવેરીએ તે હીરાને તપાસી જોયો તો જણાયું કે તે ખરો હીરો ન હતો પરંતુ નકલી હીરો હતો!

કેટલીક જાતોમાં ખાલી પારણાને હલાવવું એ અપરાધ ગણ-

વામાં આવે છે, કારણકે તેઓ એમ માને છે કે એ, પારણું હમેશાં ખાલી રહેવાની નિશાની છે; અને એના માલિકને જેટલાં છોકરાં થશે તે સર્વ મરણ પામશે !

અમેરિકન સ્ત્રીઓને જ્યારે પોતાની લગ્નની વીંટીથી છૂટા પડવાની ફરજ પડે છે ત્યારે તેઓ બિમાર પડી જાય છે, કારણકે તેઓ માને છે કે લગ્નક્રિયા વખતે બોલાતા " મરણ જ્યાં સુધી આપણને છૂટાં પાડે નહિ " એ શબ્દો યુગ્મ તેમજ વીંટી એ ઉભયને લાગુ પાડે છે અને આંગળીથી વીંટી છૂટી પડી એનો અર્થ સ્ત્રીથી પતિ છૂટો પડે એવોજ છે ! અને તે છતાં પણ અમેરિકન સ્ત્રીઓ સુધરેલી ગણાય છે !

ઘણા કેળવાયેલાઓ શુક્રવારને દિવસે પ્રવાસ કરવા નીકળતાં અથવા કોઇ મહત્ત્વનું કાર્ય હાથ ધરતાં ડરે છે. માણસે પોતાની સગવડને ખાતર અઠવાડીઆના છટ્ઠા દિવસનું જે નામ રાખ્યું છે તેમાં જાણે ચૈતન્ય, બળ અને પ્રાણુજ ન હોય, તેમ માનીને માણસો તેનાથી ડરે છે !

થોડા વખતપર સૅન્ફ્રાન્સીસ્કોની એક બૅંકના પ્રમુખે પોતાની મૂડીના રોકાણના સંબંધમાં એક મધ્યસ્થ (પ્રેતોની સાથે વાત કરનાર Medium) ની સલાહ માની તેથી તેને દેવાળું કાઢવું પડ્યું હતું ! તેણે સાધારણ બુદ્ધિ અને પોતાના અનુભવજ્ઞાનપર આધાર રાખવાને બદલે મૂર્ખ બની એક મરણ પામેલા નાણાશાસ્ત્રીની સલાહ માન્ય કરી, કે જેની સાથે ઉક્ત મધ્યસ્થ સ્ત્રી વાર્તાલાપ કરવાનો દાવો કરતી હતી !

કંગાળ જોશીઓની ભયંકર ભવિષ્યવાણી અનંત દુઃખ અને પુષ્કળ મરણોને માટે જવાબદાર છે. તેની અસરથી સેંકડો માણસોએ આત્મઘાત કર્યો છે.

સુશિક્ષિત માણસો પણ એવા બુદ્ધિહીન અને ચંચળ ચિત્તના હોય છે કે તેમાંના ઘણા જણ જોશીઓ અને મધ્યસ્થોની સલાહ અનુ-

સાર પોતાનું જીવન ગાળે છે. અલબત્ત જોશીઓની કહેલી ઘણી ઘટનાઓ અવશ્ય બને છે; ખાસ કરીને માણસની સઘળી મનોવૃત્તિઓ જ્યારે જોશીની ભવિષ્યવાણી તરફ વળેલી હોય છે અને જ્યારે તેપરજ તેની શ્રદ્ધા ચોંટે છે ત્યારે તે પ્રમાણેજ ઘટના બને તેમાં શું આશ્ચર્ય? વાસ્તવમાં મનની એકાગ્રતા, શ્રદ્ધા અને નિશ્ચય સર્વ સ્થળે ઘટનાઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

મેળામાં અથવા રમતગમતનાં સ્થળે નાનાં છોકરાનું નશીબ જોવામાં આવે છે અથવા તેમના મગજપર અજ્ઞાન માતાઓ અથવા દાઇઓ બાલ્યાવસ્થાથી વ્હેમી વિચારોની છાપ પાડે છે, તેથી તેમનાં મગજ ભ્રષ્ટ થઇ જાય છે અને મોટી ઉમરે તેનું ભયંકર પરિણામ આવે છે.

બાળકનાં કુંમળા મગજમાં મૂર્ખતાભરેલા વ્હેમો ભરવા એ ભયંકર કાર્ય છે, કારણકે ઘણાં માણસો પોતાની બાલ્યાવસ્થામાં થયેલી અસરોમાંથી કદિ પણ મુક્ત થઈ શકતાં નથી; અને તે અસરોથી તેમના સમગ્ર જીવન રંગાયેલાં રહે છે.

લોકો નશીબની મહાન શક્તિને માને છે, પરંતુ વળી તેઓ એમ પણ માને છે કે સસલાના પગ વગેરે વસ્તુઓને પોતાની સાથે રાખવાથી તેનો પ્રતિકાર પણ કરી શકાય છે! આ કેવી મૂર્ખતા છે! સુશિક્ષિત ગણાતા લોકો પણ દુર્ભાગ્યને અટકાવવા માટે જમણા પગમાં જોડા પહેર્યા પૂર્વે તે જોડાપર થુંકે અને પોતાની તરફ જેની અણી હોય એવી પ્રત્યેક ટાંચણીને ઉચકી લે એ તેમની કેવી મૂર્ખતા છે! ખરેખર, તેઓ પોતાની દિવ્યતાને વિસરીનેજ આવાં મૂર્ખતાભરેલાં કાર્યો કરે છે.

આપણે ઘણીવાર શિક્ષિત માણસોને એમ કહેતાં સાંભળીએ છીએ કે વ્હેમો કાંઇપણ નુકસાન કરતા નથી. પરંતુ માણસ, ચિન્હો, અને નિશાનીઓ, શુકનો અને જડ વસ્તુઓનો ગુલામ છે, અને સર્વે-

શક્તિમાન પ્રભુ શિવાય જગતમાં કોઈ એવી શક્તિ છે કે જે તેની વિરૂદ્ધ કામ કરે છે અને જે માણસોને નુકશાન કરવાને પ્રયત્ન કરે છે, એવી માન્યતા આપણને નુકશાન કર્યા વિના રહેતીજ નથી.

ઘણા મહાન પુરુષો વ્હેમી હતા. જો તેઓ વ્હેમી ન હોત તો તેઓ અધિક મહાન થયા હોત, કારણકે વ્હેમ મનને દુર્બળ કરે છે. જે સર્વવ્યાપક સરજનહારનાં આપણે અંગ છીએ તેની બહારની કોઈ પણ શક્તિપર શ્રદ્ધા રાખવાની આપણને ફરજ પાડનાર કોઈપણ વસ્તુ, અથવા તો વિશ્વનું નિયમન કરનારા નિયમિત કાયદાનો પ્રતિકાર કરનાર કે તેના કામમાં ખલલ કરનાર કોઈપણ શક્તિ અસ્તિત્વ ધરાવે છે એવી માન્યતા આપણી આત્મશ્રદ્ધા અને આપણા આત્મ-માનમાં ઘટાડો કરે છે.

તમે વ્હેમી છો એ વાત લોકોના જાણવામાં આવતાં તેઓ તમારો ઉપહાસ કરશે અને તેઓ તમને વિસાતવગરના માણસ ગણી કાઢશે; કારણકે તમારી સદ્‌બુદ્ધિ, તમારા મનઃસ્થૈર્ય અને તમારી શક્તિપરથી તેમની શ્રદ્ધા ઉડી જશે.

અધિક મોટાં કામો કરી શકે એવા માણસોને નાનાં સાધારણ કામો કરીને બેસી રહેતા આપણે પ્રત્યેક સ્થળે જોઈએ છીએ. આવા માણસો જો મૂર્ખતાભરેલા વ્હેમોથી પરિબદ્ધ થયેલા ન હોત તો તેઓ અવશ્ય મહાન કાર્યો કરી શક્યા હોત.

જો તમે મહત્ત્વાકાંક્ષી હો, જો તમે તમારી ઉત્તમોત્તમ શક્તિનો પ્રયોગ કરવાની મહત્ત્વાકાંક્ષા ધરાવતા હો, તો વ્હેમના બંધનોને તોડી નાખો. તમને ગુલામ બનાવનારી, તમારી આત્મશ્રદ્ધા ઘટાડી નાખ-નારી બેડીને તોડી નાખો. જ્યાં સુધી એક માણસ ભય અને તેના દાસત્વમાંથી માનસિક મુક્તિ મેળવે નહિ ત્યાં સુધી તે કદિ પણ

મહાન કાર્યો કરી શકશે નહિ.

પ્રત્યેક સ્થળે આપણે જોઇએ છીએ કે સારી શક્તિ ધરાવનાર માણસની શક્તિ ભયથી દબાઇ ગયેલી હોવાથી તથા તેથી તે હતાશ થઈ ગયેલો હોવાથી તેને સાધારણ કામો કરીને બેસી રહેવાની ફરજ પડેલી હોય છે. આ રાક્ષસનું બળ વધી ગયેલું હોવાથી આપણે પ્રત્યેક સ્થળે શક્તિમાન માણસોના પ્રયત્નો નિષ્ફળ થયેલા અને તેમની કાર્યશક્તિ ખરેખર પાયમાલ થયેલી જોઇએ છીએ. આ ભયંકર રાક્ષસ વખત જતાં સૌથી વિશેષ નિશ્ચયી મનુષ્યને પણ ચંચળ ચિત્તનો બનાવી દે છે અને સૌથી વિશેષ શક્તિ ધરાવનાર માણસને પણ બીરૂ અને અશક્ત બનાવી દે છે.

ભય એ સામર્થ્ય લૂટી લેનાર મહાન લૂટારો છે. એ વિચાર-શક્તિને શિથિલ કરે છે, સ્ફૂર્તિને પાયમાલ કરે છે અને ઉત્સાહ તથા આત્મશ્રદ્ધાને નષ્ટ કરે છે. માણસના વિચાર, વૃત્તિ અને પ્રયત્નોને તે સંકુચિત કરે છે. તે મહત્ત્વાકાંક્ષા અને કર્તૃત્વ શક્તિનો નાશ કરે છે.

થોડા વખતપર એક પત્રના માલિકે પચ્ચીસસો માણસોની મુલાકાત લંઇ તેમની સાથે વાતચિત કરી જોઇ તો તેને જણાયું કે તેમના હૃદયમાં જુદી જુદી સાત હજાર કરતાં અધિક ભીતિઓ નિવાસ કરતી હતી! કોઇને નોકરી જવાનો ભય હતો તો કોઇને આગામી તંગીનો ભય હતો! કોઇને મરકીનો ભય હતો તો કોઇને કોઈ ગુપ્ત રોગનો અથવા કોઇ વંશપરંપરાગત વ્યાધિનો ભય હતો! કોઇને આરોગ્યવિનાશનો, કોઇને મરણનો, કોઇને અકાળ મૃત્યુનો એવા એવા અસંખ્ય વ્હેમભરેલા ભયો તેમના મનમાં નિવાસ કરતા હતા.

પુષ્કળ માણસો જીવતાં ડરે છે; મરણના ભયથી તેઓ અધમૂઆ થઇને ફરે છે. તેમને જે ભયરૂપી રાક્ષસ બ્હીવરાવે છે તેને સ્થાનચ્યુત કેવી રીતે કરવો તે તેઓ જાણતા નથી અને તેથી તે

રાક્ષસ પારણાથી તે ઠેઠ ચિતા સુધી તેમનો પીછો છોડતો નથી.

સહસ્રાવધિ મનુષ્યોના હૃદયમાં કોઇક ઝઝુમી રહેલી આપત્તિનો ભય હમેશાં રહ્યા કરે છે. તેમની સુખીમાં સુખી પળોમાં પણ તે તેમનો પીછો છોડતો નથી. તેમનાં સુખમાં તે ભયની કટુતા એટલી બધી ભળેલી હોય છે કે તેઓ કોઇપણ વસ્તુમાં કદિ પણ ઝાઝો આનંદ અથવા સુખ ગ્રહણ કરતાં નથી. ઉજાણીમાં અને મેળાવડામાં તે પિશાચ તેમની આગળ ને આગળજ હોય છે. તે તેમના જીવનમાં ઉતરી–ગયેલો હોય છે અને તેમની અત્યંત ભીરુતા તથા તેમનો ઉતરીગયેલો ચ્હેરો તેનું પ્રાબલ્ય સિદ્ધ કરે છે.

કેટલાક લોકો પ્રાયઃ પ્રત્યેક વસ્તુથી ડરે છે. તેમને શરદી લાગવાનો ભય લાગે છે; તેઓ પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ખાતાં ડરે છે; પૈસા ગુમાઇ જવાના ડરથી તેઓ ધંધામાં ઝુકાવવાનું સાહસ કરતા નથી; તેઓ લોકોના અભિપ્રાયથી ડરે છે; વખત ઘણો કઠિન આવે છે એવો તેમને ડર હોય છે; તેમને રંકતાનો ડર હોય છે; તેમને નિષ્ફળતાનો ભય હોય છે; અનાજ પાકવાનું નથી એવી તેમની ભીતિ હોય છે; તેઓ વિજળી પડવાનો અને ભયંકર વાવાઝોડાનો ડર રાખે છે. તેમની આખી જીંદગી ભય, ભય અને ભયથીજ ભરેલી હોય છે.

ઘણા લોકોને અમુક રોગોનો ભય હોય છે. તેઓ પોતાના મનમાં તે રોગનાં ભયંકર લક્ષણો, પોતાના દેખાવમાં આવેલી ન્યૂનતા અને તે રોગથી થતું ભયંકર દુઃખ તથા વેદનાનું ચિંતન કરે છે. સતત આવા વિચાર કરવાથી જઠરાગ્નિપર અસર થાય છે, શરીરના પોષણને પ્રતિબાધ નડે છે, રોગનો પ્રતિકાર કરવાની શરીરની શક્તિ દુર્બળ થાય છે અને વંશપરંપરાગત રોગને ઉત્તેજન મળી તેનો વિકાસ થાય છે.

આ એક જાણીતી વાત છે કે મરકીના સમયમાં લોકો ભયંકર

મરકી વિષે માત્ર વિચાર કરવાને લીધેજ તેના ભોગ થઇ પડે છે. જો તેઓ માત્ર તેના વિચાર ન કરે તો તે ચેપી રોગથી તેમનો બચાવ થવાનો સંપૂર્ણ સંભવ હોય છે.

૧૮૮૮ માં ફ્લોરિડામાં આવેલા જૅક્સન વિલ નામક સ્થાનમાં તાવનો રોગ ફેલાયો હતો અને તેથી દક્ષિણ તરફનાં સંસ્થાનોમાં ઘણોજ ભય ફેલાયો હતો. ભય કે જે એક માનસિક રોગ છે તે તાવના રોગ કરતાં વિશેષ ચેપી નિવડયો હતો અને તે ઔષધને પણ નમતું આપતો ન હતો. કેટલાંક સંસ્થાનોના પ્રત્યેક કસબા અને ગામમાં ભય ફેલાયો હતો અને તેથી ઘણા માણસો મરણ પામ્યા હતા!

કેદીઓના વૈદકીય ઇતિહાસમાં એવા ઘણા દાખલાઓ છે કે જેમાં તેમને શૂળી અથવા ફાંસીની પાસે લાવવામાં આવતાં તેઓ એટલા બધા ભયભિત બની ગયા હતા કે તેમને ફાંસી દેવામાં અથવા શૂળીએ ચઢાવવામાં આવે તે પૂર્વેજ તેઓ મરણ પામ્યા હતા!

યુદ્ધમાં પોતાને ભયંકર રીતે ઘાયલ થયેલા માનનારા ઘણા યોદ્ધાઓ મરણ પામ્યા છે, જ્યારે વાસ્તવમાં તેમને ગોળીનો સ્પર્શ સરખોયે થયો ન હતો અને તેમનાં અંગમાંથી રક્તનું એક બિંદુ સરખુંયે ગયું ન હતું! ભયંકર ડરને લીધે માત્ર એકજ રાતમાં કેટલાક માણસોના વાળ શ્વેત થઈ ગયા છે અને પોતાના મસ્તકપર કોઇક મહાન આપત્તિ ઝઝૂમી રહી છે એવા ભયથી ઘણા લોકોના જીવનનાં અનેક વર્ષો ઓછાં થઇ ગયાં છે!

એક વૈદકીય પત્ર એક જર્મન વૈદ્યનો દાખલો ટાંકે છે. તેમાં તે જણાવે છે કે ઉક્ત વૈદ્ય એક પૂલપર થઇને જતો હતો, એવામાં તેણે પાણીમાં એક છોકરાને તરફડીઆં મારતો જોયો. તે તેનું સંરક્ષણ કરવાને દોડી ગયો અને જ્યારે તેણે એને કિનારાપર ખેંચી આણ્યો ત્યારે તેને પ્રતીત થયું કે તે તો તેનો પોતાનોજ પુત્ર હતો! બીજે

દિવસે તેના મિત્રોએ તેને ઓળખ્યો નહિ. તેના વાળ સંપૂર્ણતઃ શ્વેત થઇ ગયા હતા !

આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે બૅવેરિયાવાળા લડવિગને પોતાની પત્નીની પતિભક્તિ વિષે શંકા આવવાથી તેણે તેને ગરદન મરાવી હતી, પરંતુ જ્યારે તેને એનું નિર્દોષપણું જણાયું ત્યારે માત્ર બે દિવસમાં તેના વાળ બરફના જેવા સફેદ થઇ ગયા!

જ્યારે પ્રથમ ચાર્લ્સે કૅરિસ્બ્રુક કિલ્લામાંથી નાસી જવાનો પ્રયત્ન કર્યો ત્યારે માત્ર એકજ રાતમાં તેના બાલ સફેદ થઈ ગયા ! મેરી ઍન્ટોઇનેટપર જે મહાન દુઃખ આવી પડ્યું હતું તેથી તેના વાળનો રંગ એકદમ બદલાઇ ગયો હતો. પોતાના મિત્રને આપેલા પોતાના એક ચિત્રમાં તેણે આ શબ્દો લખ્યા હતાઃ " દુઃખથી મારા વાળ સફેદ થઇ ગયા છે. "

સહસા દુઃખ આવી પડવાથી માત્ર થોડા કલાકમાં અથવા એક રાતમાં વાળ શ્વેત થયાના સત્તાવાર દાખલાઓ અસંખ્ય આપી શકાય એમ છે.

વાળને ધોળા બનાવી દેવાની, રક્તના પ્રવાહો અને સઘળી ધાતુઓમાં ફેરફાર કરવાની, જઠરાગ્નિને મંદ કરવાની અને મૃત્યુ સુદ્ધાં નિપજાવવાની ભયની શક્તિ સુપ્રસિદ્ધ છે. જે જે વસ્તુ આપણને સુખ આપે છે, જે જે વસ્તુઓ આપણા હૃદયમાં આનંદની લહરીઓ ઉત્પન્ન કરે છે, તે સર્વે વસ્તુઓ આપણી રક્તવાહિનીઓને છૂટી કરે છે અને રક્તાભિસરણને ઉત્તેજન આપે છે, અને જે જે વસ્તુઓ આપણા ઉત્સાહનો નાશ અને શોકનો ઉદ્દભવ કરે છે; આપણાં મનને ઉદ્વેગ વા સંતાપ કરાવે છે તે સર્વે વસ્તુઓ, અર્થાત્ ભય અને ચિંતાનાં સમસ્ત અંગો રક્તવાહિનીઓને સંકુચિત કરે છે અને રક્તાભિસરણને પ્રતિબાધ કરે છે. ભય અથવા ગભરાટથી જે ચ્હેરા ફિક્કા

અને પીળા થઈ જાય છે તેમાં આપણુને આ વાતની પ્રતીતિ થાય છે.

હવે જો પ્રાસંગિક ભયથી પણ આપણી શરીર વ્યવસ્થાને એટલો મોટો ધક્કો પહોંચતો હોય કે જેથી થોડાજ કલાકમાં વાળ શ્વેત થઈ જાય તો ચાલુ ભયથી ઉત્પન્ન થતા વિષની વાતજ શી કરવી? ખરે-ખર, ચિંતા અને ભય આપણા શરીરપર ઘણાં વર્ષો સુધી જે અસર કરે છે તેથી તાત્કાલિક મૃત્યુને બદલે ધીમું મરણ થાય છે.

ચાલુ ચિંતા કેટલી આત્મઘાતક છે? તેથી આપણા શરીરમાં નિરંતર વિષ દાખલ થયા કરે છે, એ વાત થોડાજ લોકો જાણે છે. આટલી બધી સતાબ્દિઓનો અનુભવ અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત હોવા છતાં માનવજાતિ હજી ભય, ચિંતા અને ઉદ્વેગ કે જે તેના સુખના શત્રુઓ છે તેનો અત્યાચાર નિરંતર સહન કરવાની ના પાડતી નથી એ એક વિચિત્ર ઘટના છે! તેણે ખરેખર દીર્ઘકાળ પૂર્વેથી આ નિષ્પ્રયોજન વેદનામાંથી મુક્ત થવાનો કોઇક માર્ગ શોધી કાઢવો જોઇતો હતો; પરંતુ હજી પણ ઉદ્વેગ અને ચિંતારૂપી પિશાચો આપણુને બીવરાવે છે! જન્મથી તે જરા સુધી આપણે આ માનસિક શત્રુઓના ભોગ બની રહીએ છીએ, જ્યારે વાસ્તવમાં આપણે માત્ર વિચાર બદલી નાખવાથી સરલતાપૂર્વક તેમનો નાશ કરી શકીએ એમ છે.

વંશપરંપરાગત રોગો વિષે વિચાર કરવાથી કેટલી ભીતિ અને વેદના ઉત્પન્ન થાય છે, તેનો હિસાબ કોણ કાઢી શકે એમ છે? છોકરાઓ વારંવાર પોતાના પૂર્વજોનાં મૃત્યુ નિપજાવનાર ભયંકર રોગોનાં વર્ણન સાંભળે છે અને તેઓ સ્વાભાવિક રીતેજ પોતાના શરીરમાં તે રોગોનાં લક્ષણ જોવાની ભીતિ રાખે છે. નાસુર અથવા ક્ષય અથવા પોતાની માતા વા પિતાનું મૃત્યુ નિપજાવનાર કોઈ ઇતર રોગ પોતાને વારસામાં મળ્યો છે અને તે અંતે તેના પોતાના સંબં-ધમાં પણ સંભવતઃ ભયંકર નિવડનાર છે એવી વાત વારંવાર સાંભળીને

જે છોકરું મોટું થાય છે તેની સ્થિતિ કેવી થશે, તેનો વિચાર કરો. રોગની આ ચાલુ ભીતિથી બાળકનાં મનપર ઘણી નિરૂત્સાહજનક અસર થાય છે અને તેથી તેના જીવનના પ્રારંભમાંજ તેના કલ્યાણની સંધિઓનો પ્રતિરોધ થાય છે.

જે છોકરાંઓ ભયના વાતાવરણમાં રહે છે તેઓ કદિ પણ સ્વાભાવિક વિકાસ પામતાં નથી, પરંતુ તેઓ સંકુચિત વિકાસને પ્રાપ્ત થાય છે. તેમનાં બાધિત-ક્ષુધિત શરીરો સ્વાભાવિક પુષ્ટિને પ્રાપ્ત થતાં નથી; તેમની રક્તવાહિનીઓ ખરેખર નાની હોય છે; તેમનું રૂધિરાભિસરણ મંદ રીતે થાય છે અને ભયને લીધે તેમનું હૃદય દુર્બળ બની જાય છે.

ભય માણસને નિરૂત્સાહી બનાવે છે, તેના જુસ્સાને દાબી દે છે અને તેને ગુંગળાવી મારે છે. જો તમે ભય ધારણ કરશો તો તે તમારી નિશ્ચયાત્મક, ઉત્પાદક મનોવૃત્તિને બદલી નાખીને તેને અનુત્પાદક અને નિષેધાત્મક બનાવી દેશે. આ પ્રકારની મનોવૃત્તિ કાર્યસિદ્ધિને માટે ભયંકર નિવડે છે. ભયનું પરિણામ—વિશેષતઃ નિરંતર ભયના વિચાર કરવાનું પરિણામ—એ આવે છે કે તેથી ખુદ જીવનનું મૂળ સુકાઇ જાય છે. પ્રેમ કે જે ભયને બહાર હાંકી કાઢે છે તેની શરીર અને મગજપર તેનાથી વિરૂદ્ધ પ્રકારનીજ અસર થાય છે. તે આપણાં અંગનો વિકાસ કરે છે, આપણી સ્વાભાવિક શક્તિને ખીલવે છે, આપણામાં પુષ્કળ જીવનશક્તિ પૂરે છે અને મગજશક્તિને વૃદ્ધિંગત કરે છે.

ભય કલ્પનાશક્તિને ભયંકર રીતે ભ્રષ્ટ કરી નાખે છે અને તે કારણથી તે સર્વ પ્રકારના ભયાનક ચિત્રો જુએ છે. શ્રદ્ધા એ તેનો પૂરેપૂરો શત્રુ છે, કારણકે ભય જ્યારે માત્ર તિમિર અને છાયાનેજ જુએ છે ત્યારે શ્રદ્ધા પ્રકાશને વાદળની પાછળ છૂપાયેલા સૂર્યને—જુએ છે.

ભય નીચે જુએ છે અને ખરાબમાં ખરાબ પરિણામની ભીતિ રાખે છે; ત્યારે શ્રદ્ધા ઉંચે જુએ છે અને સારામાં સારા પરિણામની આશા રાખે છે. ભય નિરાશાવાદી છે, શ્રદ્ધા આશાવાદી છે. ભય હમેશાં નિષ્ફળતાની આગાહી કરે છે. જ્યારે શ્રદ્ધાનું પ્રાબલ્ય રંકતા અથવા નિષ્ફળતાનો જરા પણ ડર રાખતું નથી. શ્રદ્ધાની હાજરીમાં શંકા ટકી શકતી નથી. શ્રદ્ધા કોઈપણ વિપત્તિને ભ્રષ્ટ—નષ્ટ કરી શકે છે.

પ્રબળ શ્રદ્ધા એ જીવન વધારનારી મહાન શક્તિ છે, કારણકે તે કદિપણ ગુસ્સાને અવકાશ આપતી નથી. તે ક્ષણિક અડચણ, અશાંતિ, અને દુઃખની પેલી પાર દ્રષ્ટિ ફેંકે છે. તે વાદળની પાછળ રહેલા સૂર્યને જુએ છે. તે જાણે છે કે પરિણામ અંતે સારૂંજ આવનાર છે. કારણ કે આંખ જે લક્ષ્યને જોઇ શકતી નથી તેને એ જુએ છે.

દીર્ઘ જીવન ભોગવનાર માણસોમાં દ્રઢ શ્રદ્ધા હોય છે. તેમની શ્રદ્ધા કદાચ આપણી ધાર્મિક શ્રદ્ધાને સંપૂર્ણાંશે મળતી આવતી નહિ હોય, પરંતુ તેમની શ્રદ્ધા તેમનો હમેશાંનો સાથી હોય છે, કે જે તેમને ખાત્રી આપ્યા કરે છે કે અંતે પરિણામ સારૂંજ આવનાર છે.

ચિંતાએ ઘણા માણસોને તેમની શક્તિ ચૂસી લઈ તથા તેમની સર્ગશક્તિને પાયમાલ તથા બાધિત કરીને તેમનું ઋણ વાળવાને નાલાયક બનાવી દીધા છે. શ્રદ્ધા માણસને ચિંતા કરતો અટકાવે છે અને તેને પોતાના જ્ઞાનનો તથા પોતાની શોધકબુદ્ધિનો અધિક સારો ઉપયોગ કરવાને શક્તિમાન કરે છે.

જે માણસ ભયથી શિથિલ થઈ જાય છે તે કોઇપણ પ્રકારે પોતાની શક્તિનો ઉત્તમોત્તમ ઉપયોગ કરવાની સ્થિતિમાં રહેતો નથી. જો તે શાંત હોય છે તો તેની સમસ્ત શક્તિઓ અખંડિત રહે છે. જો તે ચિંતાગ્રસ્ત હોય છે તો તે માત્ર પોતાની શક્તિઓનો ઉત્તમોત્તમ પ્રયોગ કરવાને પોતાને અશક્ત બનાવે છે. શાંત, સ્થિર મગજ

ખાત્રી અને વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરે છે.

તમારે કોઇ વસ્તુની આવશ્યકતા હોય તો તે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાનું કાર્ય શ્રદ્ધાના હાથમાં સોંપો. કેવી રીતે, શામાટે અને ક્યારે, એ પુછશોજ મા; તમારી શક્તિ અનુસાર કાર્ય કરો અને શ્રદ્ધા રાખો, કારણકે શ્રદ્ધા એ યુગોના યુગો થયાં મહાન ચમત્કારિક કાર્યો કરતી આવી છે.

જે લોકો સતત ચિંતા કર્યા કરે છે તેઓ હમેશાં અશ્રદ્ધાળુ હોય છે. મારા કરતાં અનંતગણી વિશેષ બુદ્ધિમાન શક્તિ વિશ્વના કાર્યોની વ્યવસ્થા કરે છે અને પ્રત્યેક વસ્તુ તે સર્વજ્ઞ, સર્વ શક્તિમાન, પ્રયોજકના મહાન હેતુ તરફ પ્રગતિ કરતી જાય છે; સર્વ પ્રકારની અશાંતિ અંતે શાંતિમાં લય પામશે; અંતે સત્યનો જય અને અસત્યનો પરાજય થશે; જગતની વસ્તુઓ એક બીજાથી ગમે તેટલી વિરોધી લાગતી હોય તોપણ તે સર્વ માણસની કલ્પનામાં પણ ન આવે એવી મહાન, પરોપકારી, ભવ્ય, માનવજાતિ બનાવવાના અંતિમ લક્ષ્ય તરફ પ્રગતિ કરતી જાય છે; એવી જેનામાં દ્રઢ શ્રદ્ધા હોય છે તે માણસ કદિપણ ચિંતા કરતો નથી. જ્યારે તેને નિરાશા, ખોટ, નિષ્ફળતા અને આપત્તિ સહન કરવી પડે છે ત્યારે તેનું મનઃસ્થૈર્ય ડગી જતું નથી, કારણકે તેની શ્રદ્ધા વિપત્તિની બહાર દ્રષ્ટિ ફેંકે છે અને વાદળની પાછળ સૂર્યને જુએ છે—દેખાતા પરાજયની પાછળ વિજયને જુએ છે.

ગમે તે થાઓ, પરંતુ તે જાણે છે કે “વૈકુંઠમાં ભગવાન બિરાજે છે અને જગતમાં સર્વત્ર સુવ્યવસ્થા વ્યાપી રહી છે.”

ઘણા લોકો અંતે પરિણામ શું આવશે, અમને સફળતા મળશે કે નહિ, એવા એવા વિચારમાં વારંવાર મુંઝવાવાથી નિષ્ફળ થાય છે. પરિણામ વિષે આ પ્રમાણે વારંવાર વિચાર કરવાથી શંકાની ઉત્પત્તિ થાય છે અને શંકા એ કાર્યસિદ્ધિને માટે ભયંકર છે.

એકાગ્રતા એ કાર્યસિદ્ધિની ચાવી છે. કોઇપણ પ્રકારની ચિંતા અથવા ભય એ મનની એકાગ્રતાને માટે ભયંકર છે અને તે સર્ગ. શક્તિનો નાશ કરે છે. વેબ્સ્ટર જેવા માણસનું મગજ પણ જ્યારે ચિંતા, ઉદ્વેગ અને ભયથી ભરેલું હોય ત્યારે તે એકાગ્ર થઈ શકતું નથી. જ્યારે સમગ્ર મનોયંત્ર વિરોધી વૃત્તિઓથી આંદોલિત થતું હોય ત્યારે કર્તૃત્વશક્તિ ટકી શકતી નથી. એકંદરે, પ્રત્યક્ષ દુઃખ ઘણું લાગતું નથી. જે વસ્તુઓ આપણને અકાળે વૃદ્ધ બનાવી દે છે, આપણા વદનને નિસ્તેજ કરી નાખે છે, આપણી સ્થિરતાનો નાશ કરે છે, આપણા ગાલપરની લાલી ખુંચવી લે છે અને આપણી પાસેથી આનંદો લૂટી લે છે તે પ્રત્યક્ષ બનતી ઘટનાઓ નથી.

પોતાના પરમ સૌંદર્યને માટે પ્રખ્યાત એવી એક નટીએ કહ્યું છે કે "કોઇપણ માણસે સુંદર ચ્હેરો બનાવવો હોય તો તેણે કદિપણ ચિંતા ધારણ કરવી નહિ. ચિંતા એ સૌંદર્યના પ્રત્યેક અંશની પાયમાલી, મોત અને નાશ કરે છે. ચિંતાથી શરીરનું વજન ઘટી જાય છે, માણસ ફીક્કું પડી જાય છે અને તેના દુઃખનો પાર રહેતો નથી. ગમે તે થાઓ, પરંતુ એક નટીએ તો કદિપણ ચિંતા કરવી જોઇએજ નહિ. જો આ વાત તે એકવાર સમજે તો સુંદર ચ્હેરો રાખવાના રાજ. માર્ગનો એક માઇલ તે પસાર કરી ગઇ છે એમ સમજવું."

પોતે જો હમેશાં ચિંતામાંથી મુક્ત રહ્યો હોત તો પોતે કેવો સુંદર રહ્યો હોત એ જો હમેશાં ચિંતા કરનાર માણસ જાણે તો કેવું સારૂં! પોતાનાં ઉભય સ્થિતિનાં ચિત્રોનો તે મુકાબલો કરી જુએ તો તેના હૃદયને કેવો ધક્કો લાગશે, અને તેની સાથેજ તેને કેવી મદદ મળશે! ખરેખર, એક ચિત્રમાં તે અકાળે વૃદ્ધ થઇ ગયેલો, ઉંડી ચિંતા અને ઉદ્વેગથી નિસ્તેજ થઇ ગયેલા ચ્હેરાવાળો અને સર્વ આશા તથા ઉત્સાહથી રહિત થયેલો દેખાશે; જ્યારે બીજામાં તે બળવાન, આશા-

વંત અને ઉલ્લાસયુક્ત જણાશે.

પ્રાયઃ સમસ્ત ધર્મપંથોમાં ભયે ઘણો મોટો ભાગ ભજવ્યો છે. મધ્ય યુગમાં ધર્માચાર્યોને તે અજ્ઞાન લોકોને પોતાના ભક્ત બનાવવામાં અને તેમના કાર્યોપર અંકુશ રાખવામાં સૌથી વિશેષ અસરકારક પ્રતીત થયો હતો. અજ્ઞાન માણસોના હૃદયમાં ભય એટલો ઉંડો ઉતરી જાય છે કે જગતના ઇતિહાસમાં સર્વ યુગોમાં તેનો લાભ લેવાનો લોભ અતિ પ્રબળ જણાયો છે.

નરક યાતના—અનંતકાળ સુધી શિક્ષા સહન કરવાની ભીતિ—કેટલી ભયંકર અસર કરે છે તે કોણ કહી શકશે ? આ ભયનો સિદ્ધાંત અનેક શતાબ્દિઓ થયાં માનવજાતિનો ઉત્સાહ હરી લેતો આવ્યો છે.

ધર્મની ઉત્પત્તિનો મૂળ હેતુ મનુષ્યને ભયનાં ભિન્ન ભિન્ન સ્વરૂપોમાંથી મુક્ત થવાનો માર્ગ દર્શાવવો એ હતો. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો દુઃખ, ચિંતા અને સંતાપથી મુક્ત થવાનો માણસોનો આ પ્રયાસ હતો. છતાં ધર્મપંથોએ તો લોકોને મારીકુટીને દેવાલયમાં આણવાના અને તેમની પાસે ધર્મક્રિયા કરાવવાના સાધન તરીકે ભયનો ઉપયોગ કરી અજાણતાં તેની વૃદ્ધિને ઉત્તેજન આપ્યું !

ઇશ્વરની પ્રતિમાસ્વરૂપ માનવપ્રાણી આ લોકમાં વા પરલોકમાં પોતાની ઉપર કોઇક ભયંકર વિપત્તિ આવી પડનાર છે એવા સતત ભયમાં રહે, એ તેને માટે કેટલી ભયાનક વાત છે ! પોતે માત્ર સંયોગોનું રમકડું છે અને કોઇ સમયે પોતાની ઉપર કોઇ ભયંકર વ્યાધિ અથવા આપત્તિનું આક્રમણ થનાર છે એવા ભયમાં નિરંતર રહેવું, એ માનવપ્રાણીને માટે કેટલું હાનિકારક છે !

એક માણસ જ્યારે પોતાના મનમાં હમેશાં મૃત્યુનો ભય રાખતો હોય ત્યારે તે જીવનના ઉંચામાં ઉંચા આદર્શોનો વિકાસ શી રીતે કરી શકે ? જ્યારે તે તાત્કાલિક મરણનો, અથવા એક

ક્ષણમાં પોતાની સઘળી યોજનાઓ નષ્ટ થવાનો ભય રાખતો હોય ત્યારે તે સર્વોચ્ચ આદર્શોનો વિકાસ કેવી રીતે કરી શકે? મનમાં આ ભયંકર બ્હીક રાખીને કોઇપણ માણસ કોઇપણ સ્થાયી, ચિરંજીવ વા મજબૂત કાર્ય કરી શકે નહિ. ઝઝૂમી રહેલા મૃત્યુને માટે શોકાતુર ચ્હેરે નિરંતર તૈયાર રહેવું એ પ્રકૃતિ વિરૂદ્ધ અને સર્વ વિકાસને માટે ભયંકર છે. એ કાર્યસિદ્ધિને માટે અને સુખને માટે નુકશાનકારક છે.

ભય એ શું છે? આટલા બધા માણસોનાં જીવન દાબી દેવાની, તેમને દુર્બલ, રંક અને અશક્ત બનાવવાની શક્તિ એને ક્યાંથી પ્રાપ્ત થાય છે? વાસ્તવમાં તે જરા પણ સત્ય વસ્તુ નથી. એ ચોકખું માનસિક ચિત્ર અને કલ્પનાનો 'ભ્રાંતિ'જ છે; અને જે પળે આપણને આ વાતની પ્રતીતિ થાય છે તે પળથી તે આપણાપર સત્તા ચલાવતો બંધ થાય છે. જો આપણે સઘળા યોગ્ય શિક્ષણ પામ્યા હોઇએ અને આપણી પોતાની જાતની બહારની કોઇપણ વસ્તુ આપણને ઇજા કરી શકતી નથી એ વાત આપણે સમજતા હોઇએ તો આપણને કોઇપણ વસ્તુનો ડર લાગે નહિ.

એક વૈદ્યે થોડા વખતપર એમ જણાવ્યું હતું કે ભયની વૃત્તિ હિંમતની વૃત્તિના જેટલીજ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ હું એ વાતમાં સંમત થતો નથી. માણસની શક્તિનો નાશ કરે, તેની આત્મશ્રદ્ધાનો હ્રાસ કરે અને તેની મહત્ત્વાકાંક્ષાનું દમન કરે, એવી કોઇપણ વસ્તુ સ્વાભાવિક નથી. આ વૈદ્ય ભયનો વિચાર કે જે માણસની શક્તિનું દમન અને નાશ કરે છે તેને સાવચેતી, ડહાપણ અને અગમચેતીની શક્તિઓ સાથે ભેળવી નાખે છે. સાવધતા, ડહાપણ અને અગમચેતી આપણને આપણું સંરક્ષણ કરવાને માટે–નુકશાનકારક કાર્ય કરતાં અટકાવવાને માટે–આપી છે. પરંતુ 'ભય' શબ્દ સાધારણ રીતે જે અર્થમાં વપરાય છે તે અર્થમાં સંરક્ષક ગુણનો સમાવેશ થતો

નથી. તેની હાજરી આપણી માનસિક શક્તિઓની સાધારણ ક્રિયાઓને સંકુચિત કરી નાંખે છે. સૃષ્ટિકર્તાએ તેની પોતાની પ્રતિમામાં કદિપણ તેની કર્તવ્યશક્તિને બાધ કરનાર, દુઃખ ઉત્પન્ન કરનાર અથવા સુખનો નાશ કરનાર ગુણ મૂકયો નથી. પ્રત્યેક સ્વાભાવિક શક્તિ અથવા ગુણનો પ્રયોગ આપણા ઉત્તમોત્તમ બળને વૃદ્ધિંગત અને દૃઢ કરે છે. જો તે તેમ ન કરે તો તે સ્વાભાવિક ગણાય નહિ. ભય એ સ્વાભાવિક ગુણ છે એમ કહેવું, એ અશાંતિથી કલ્યાણ થાય છે એમ કહેવા સમાન છે.

એક પ્રજા તરીકે આપણે હદ ઉપરાંત વિચારવંત—હદ ઉપરાંત ઉદાસી છીએ અને આપણે જીવનને હદ ઉપરાંત ગંભીર માનીએ છીએ. આપણા ધર્મશાસ્ત્રમાં અને આપણા ધર્મપંથોમાં અત્યંત ચિંતા અને અત્યંત ભય ભરેલાં છે; તેમાં અત્યંત ઉદાસી અને અનહદ ગંભીરતા છે અને આનંદ ઘણો ઓછો છે; તેમાં છાયા ઘણી છે અને સૂર્યપ્રકાશ ઘણો થોડો છે; તેમાં ભવિષ્યની વાત ઘણી ભરેલી છે અને વર્તમાનની વાત થોડી છે.

ભય સર્વ શક્તિને શિથિલ કરી નાખે છે. તે શ્રદ્ધાનો નાશ કરે છે, અનિશ્ચય ઉત્પન્ન કરે છે, આપણને ચંચળ ચિત્તના બનાવે છે, અને તેના પ્રભાવથી આપણે કાર્યારંભ કરતાં ડરીએ છીએ તથા શંકા ધારણ કરીએ છીએ. ભય એ શક્તિમાં મોટી ફાટ રૂપ છે. પુષ્કળ લોકો મિથ્યા ઉદ્વેગ અને ચિંતામાં પોતાની કિંમતી શક્તિનો અર્ધ કરતાં અધિક ભાગ ગુમાવી નાખે છે.

જેવી રીતે રસાયનશાસ્ત્રી ક્ષાર નાખીને ઍસિડની સડો ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિનો નાશ કરે છે, તેવી રીતે આપણે હિંમત, વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાના વિચારદ્વારા ભયના વિચારનો નાશ કરી શકીએ છીએ. હિંમત અને શ્રદ્ધા એ ભયના કટ્ટા શત્રુ છે. માણસોનાં મન જ્યારે

ઉદ્વિગ્ન હોય છે અને ચિંતા જ્યારે તેમની શક્તિનો નાશ કરી રહી હોય છે ત્યારે તેઓ પોતાની ઉત્તમોત્તમ કર્તૃત્વશક્તિ અને પોતાનું ઉત્તમોત્તમ સામર્થ્ય પ્રદર્શિત કરી શકતા નથી. ચિંતાગ્રસ્ત અને ઉદ્વિગ્ન મગજ પ્રબળતા અથવા સ્પષ્ટતાપૂર્વક વિચાર કરી શકતું નથી.

ચિંતા એ ભયનું માત્ર એક અંગજ છે અને તે અસ્વાભાવિક સ્થિતિમાંજ હમેશાં વિકાસ પામે છે. જેનાં શરીર અને મન મજબુત હોય છે અને જે પવિત્રતા તથા બુદ્ધિપૂર્વક પોતાનું જીવન ગાળે છે તેની ઉપર ચિંતા ઝાઝી અસર કરી શકતી નથી. જે માણસો દુર્બલ હોય છે, જેની શક્તિ ક્ષુદ્ર અને ખૂટી ગયેલી હોય છે અને વિશેષતઃ જે લોકો દુર્ગુણી હોય છે, તેમનામાં ચિંતાનો વિકાસ થાય છે.

રોગ વિષે ચિંતા કરવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે.

આપણું મહાન કર્તવ્ય એ છે કે આપણે આપણા શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક સિદ્ધાંતો એટલા ઉંચા રાખવા જોઇએ કે રોગ, ચિંતા અને ઉદ્વેગના જંતુઓ આપણા મગજમાં પ્રવેશ કરી શકે નહિ. રોગનો પ્રતિકાર કરવાની આપણી શક્તિ એટલી મહાન હોવી જોઇએ કે આ શત્રુઓ આપણા મન વા શરીરમાં પ્રવેશ કરી શકે નહિ.

આપણા ચિંતા રૂપી શત્રુના પંજામાંથી સંપૂર્ણરીતે મુક્ત રહેવાને માટે આપણે દરેક કાર્ય ડહાપણભરેલી રીતે કરવું જોઇએ. આપણે ગમે તેટલા પ્રમાણિક હોઇએ અને આપણે ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરવાને ગમે તેટલી સખ્ત મહેનત કરીએ, તો પણ જો આપણે ખાવાપીવામાં, કસરત કરવામાં, વિચાર કરવામાં, ઉંઘવામાં અને સાધારણ રીતે જીવનની સમસ્ત ક્રિયાઓ કરવામાં ડહાપણ અને બુદ્ધિનો પ્રયોગ કરીએ નહિ તો આપણે સર્વ પ્રકારનાં દુઃખને માટે દ્વાર ખુલ્લું મૂકીએ છીએ એમ સમજવું. આપણા સહસ્રાવધિ શત્રુઓ આપણા શરીરમાં પ્રવેશવાને અને આપણા દુર્બલ ભાગપર આક્રમણ

કરવાને પ્રયત્ન કરતા હોય છે. ઠંડા, શાંત, ગંભીર સ્વભાવનો માણસ જ્યારે પોતાના કામથી દૂર હોય છે ત્યારે તે જણાવી આપે છે કે તે ધંધા સંબંધી કામકાજ ધંધાને માટે જુદા કાઢેલા કલાકોમાંજ કરે એવો મોટો માણસ છે. તે દર્શાવી આપે છે કે તેને ઘેર જઇ પોતાના ઉદાસ ચ્હેરાથી પોતાની જાતને તથા બીજા સર્વ માણસોને દુઃખી બનાવવાની જરૂર નથી. તે પોતાના મનઃસ્થૈર્ય તથા મનઃશાંત દ્વારા જણાવી આપે છે કે તે સંયોગોનો સ્વામી છે.

સકળ ભયનું મૂળ એ છે કે ભયભીત માણસ પોતાને અનંત બલ—અનંત ભંડાર—પરમેશ્વરથી પૃથક માનીને પોતાની જાતને દુર્બળ ધારે છે. જ્યારે તેને પોતાને ઉત્પન્ન કરનાર તથા નિભાવનાર શક્તિ સાથે પોતાનું તાદાત્મ્ય હોવાનું ભાન થાય છે, જ્યારે તેને આનંદ આપનારી અનિર્વચનીય શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેને પોતાનું મહાત્મ્ય સમજાય છે. એકવાર તેને આ શકિતનો સ્પર્શ થાય અને અનંત સુખની પ્રાપ્તિ થાય, તો પછી તે કદિપણ પુનઃ ભ્રમણામાં પડશેજ નહિ.

મજબુત સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો કે જેમનામાં ઇશ્વરના જેવા ગુણ હોય છે અને જેઓ દિવ્યતાની છાપ ધરાવે છે તેઓ જીવન જાણે સતત્ નિરાશાથી ભરેલું ન હોય તેમ જગતમાં સર્વ પ્રકારની ચિંતા અને ભીતિ સહિત ચિંતાતુર, ઉદ્વિગ્ન ચ્હેરે ફરે એ ખરેખર દયાજનક વાત છે. ઇશ્વરે આવાં સંતાનો ઉત્પન્ન કરવાનો ઇરાદો રાખ્યો ન હતો.

એક એવો પણ સુવર્ણયુગ આવશે કે જ્યારે ભય તેનાં સમસ્ત ભયંકર અંગો સહિત નાશ પામશે. તે વખતે માણસ સંપૂર્ણ વિશ્વાસ, પરમ આત્મશ્રદ્ધાની ઉન્નતાવસ્થાને પ્રાપ્ત થશે; પૂર્વે કદિ તેની કલ્પનામાં પણ આવી ન હોય એવી સુરક્ષિતતા અને સ્વતંત્રતાનું તેને ભાન થશે અને તેનું સામર્થ્ય તથા કર્તૃત્વશક્તિ સેંકડોગણી વધી જશે.

આપણો ભય અથવા ડર હમેશાં તેનાથી આપણી જાતને

બચાવવાની આપણી દુર્બળતા અથવા અશક્તિના પ્રમાણમાં હોય છે. દુર્બળ માણસોને ભયભીત બનાવી મૂકનાર વસ્તુ કરતાં જ્યારે આપણે આપણી જાતને બળવાન માનીએ છીએ ત્યારે આપણને કિંચિત પણ ડર રહેતેા નથી.

એમ કહેવાય છે કે હર્ક્યુલિસ બીજા માણસેાથી ડરતેા ન હતેા. તે પેાતે અધિક શક્તિ ધરાવે છે એવા ભાનને લીધે બીજાએ તેને ઇજા કરશે એવી ચિંતા અથવા ભયથી તે પર રહેતેા હતેા.

" ભય નામનેા એક ગુલામ છે; તે ધ્રુજતી, નમતી, તુચ્છ વસ્તુ છે; અને ઇચ્છા નામનેા એક રાજા છે, તે અણુ અણુમાં રાજ્ય ધરાવે છે. "





પ્રકરણ ૯ મું—ઈશ્વર સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરો.

"આરોગ્ય ઉન્નતિ અને સુખ એ સર્વની ચાવી ઈશ્વર સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં રહેલી છે."

હાર્વર્ડ વિશ્વવિદ્યાલયના માજી અધ્યાપક શેલરે કહ્યું છે કે જગતનાં સમસ્ત પ્રાણીઓ અને વસ્તુઓ એક છે, એવી શોધ એ ગત શતાબ્દિની મોટામાં મોટી શોધ છે. +

વિશ્વમાં માત્ર એકજ નિયમ છે; જગતમાં માત્ર એકજ આત્મા-એકજ સત્ય સર્વત્ર વ્યાપી રહેલું છે અને તેજ સર્વથી મહાન શકિત છે. તેજ પરમ કલ્યાણકારી પરમાત્મા છે. અગ્નિના તણખાની પેઠે દરેક દરેક વસ્તુ તેનાજ અંશરૂપ છે અને વાસ્તવમાં તે તેજ છે. આ સત્ય માનવજાતિને પ્રાપ્ત થએલાં સત્યોમાં સૌથી વિશેષ પ્રોત્સાહક, સૌથી અધિક ઉત્તેજક અને ભયહારક છે.

જ્યારે આપણને જગતની આ મહાન ઉત્પાદક, ધારક અને

+ આ ઉપરથી એમ નથી સમજવાનું કે એ સત્ય ગઈ શતાબ્દિમાંજ કોઈ યૂરોપિયન કે અમેરિકને શોધી કહાડયું. પ્રાચીન આર્ય દ્રષ્ટાઓએ અનુભવેલું એ સત્ય ગત શતાબ્દિમાં આર્ય ગ્રંથો અને ઉપદેશકો દ્વારા તેમની જાણમાં આવ્યું એમ એ કથનની મતલબ સમજવી. —અનુવાદક.

પરિવર્તક શક્તિ સાથેના આપણા તાદાત્મ્યની પ્રતીતિ થશે ત્યારે આપણે જીવનનો કોઇ ઓરજ અર્થ કરીશું.

આપણે વાસ્તવમાં આ મહાન શક્તિનુંજ એક અંગ છીએ–તેનું આવશ્યક, અભિન્ન અંગ છીએ; અને જેવી રીતે ગણિત-શાસ્ત્રના નિયમોનો નાશ થતો નથી તેવી રીતે આપણો પણ વધ થઇ શકતો નથી. આપણા સૃષ્ટાના સઘળા ગુણો અવશ્ય આપણામાં હોવાજ જોઇએ. આપણે તે સચ્ચિદાનંદ પરમાત્માનાજ અંશ હોવાથી આપણે પણ પૂર્ણ અને અમર હોવાજ જોઇએ. આ સત્યની પ્રતીતિ માનવજીવનના મહાનમાં મહાન ભેદોનો ખુલાસો કરે છે અને આપણને બીજી કોઇ પણ વસ્તુ આપી નહિ શકે એવી સુરક્ષિતતા, અદ્‌ભુત આનંદ અને સંતોષ આપે છે.

એ અનંત પરમાત્મા સાથેની આપણી એકતાનું વારંવાર ચિંતન કરવાથી અને વસ્તુતઃ **तदेवाऽहमस्मि** યાને "હું તેજ છું" એ માન્યતા દૃઢ કરવાથી આપણે અનુભવીએ છીએ કે આપણે, જેનાપર અંકુશ રાખી ન શકીએ એવા ક્રૂર ભાગ્યનો ભોગ બની વિશ્વમાં આમતેમ અથડાતા પ્રાણી નથી.

પરમાત્મા સાથેના આપણા તાદાત્મ્યની–આપણા સૃષ્ટા સાથેના આપણા એકત્વની–જેટલા પ્રમાણમાં આપણે પ્રતીતિ કરીએ છીએ તેટલા પ્રમાણમાં આપણું જીવન શાંત, વિશ્વાસુ અને સર્ગશક્તિથી યુક્ત બને છે.

સેન્ટ પૉલ કહે છે કે "ન જીવન, ન મૃત્યુ, ન દેવ, ન દેશ, ન રાજા, ન વર્તમાન કાળની વસ્તુઓ, ન ભવિષ્યકાળની વસ્તુઓ, ન સ્વર્ગ, ન પાતાળ, તેમજ ન બીજી કોઇ પણ વસ્તુ, આપણને પ્રભુથી પૃથક્ કરવાને શક્તિમાન થશે." જ્યારે તેણે આ વચનો ઉચ્ચાર્યાં ત્યારે તેને વિશ્વની મહાન ઉત્પાદક તથા ધારક શક્તિ સાથેની

મનુષ્યની એકતાનું દર્શન થયું હતું એ વિષે કિંચિત પણ શંકા નથી.

"તમને સત્યનું જ્ઞાન થશે અને તે તમને મુક્ત કરશે." અર્થાત તે તમને ભય, ઉદ્વેગ અને ચિંતાના દાસત્વમાંથી મુકત કરશે. તે તમને વ્હેમ, અનિશ્ચય અને મર્યાદાના બંધનમાંથી તથા રંકતા અને દુઃખના વિચારમાંથી મુક્ત કરશે.

ભવિષ્યનો મર્દ જરા પણ ભય ધરશે નહિ, કારણકે સર્વ-શકિતમાન પ્રભુની સાથેની એકતાનું તેને ભાન થશે.

સિદ્ધાંતમાં એવી રીતે દઢ રહેવું, પ્રત્યેક માણસ અને પ્રત્યેક વસ્તુપરના વિશ્વાસમાં—શાંતિ, સત્ય અને ન્યાયની પ્રાપ્તિ થશેજ એવી શ્રદ્ધામાં—એવા અડગ રહેવું, સત્યમાં એવા નિશ્ચિત રહેવું કે કોઇ પણ વસ્તુ આપણા મનની સ્થિરતાને ચલિત વા ભગ્ન કરી શકે નહિ, એ મોટામાં મોટી કળા છે.

એક નાજુક સ્ત્રીને મેં એવાં સંકટો સહન કરતાં જોઇ છે કે જેવા સંકટોને લીધે બીજાં અનેક બળવાન મનુષ્યોએ દીવાનાશાળા-નોજ રસ્તો લીધો હોત! અને તે છતાં તે સ્ત્રી કિંચિત પણ ચંચળ થઇ ન હતી કિંવા તેણે કદિ પણ પોતાની વેદના વિષે ફરિયાદ કરી નહતી! તે સખ્તમાં સખ્ત દુઃખના સમયમાં પણ શાંત, સહાયક-વૃત્તિથી યુકત, ગંભીર અને માયાળુ રહેતી હતી. તે હમેશાં પોતાના માનવબંધુઓ પ્રત્યે પ્રેમથી ભરેલી રહેતી હતી. તેની આંખમાં કોઇક સ્વર્ગીય તેજ હતું. તે સિદ્ધાંતમાં અને સત્યમાં એટલી દઢ હતી; ઇશ્વર સાથેના તાદાત્મ્યની તેને એટલી પ્રતીતિ હતી; તે અનંતમાં એટલી બધી તન્મય બની શકતી અને તેનો વિશ્વાસ એટલો પ્રચંડ હતો કે કોઇ પણ ચીજ તેને તેના કેંદ્રથી દૂર કરી શકતી નહિ. પીડા, ભૂખમરો અથવા અત્યાચાર પણ તેની આંખમાં પ્રકાશતા દૈવી તેજ અને શાંતિ તથા ગાંભીર્યનો નાશ કરી

શકતાં ન હતાં. તેને ઇશ્વરનોજ હાથ દોરતો હોય, માર્ગ દર્શાવતો હોય અને સંરક્ષણ કરતો હોય એમજ લાગતું અને તેથી તે કશાથી પણ ભયભીત થતી નહિ.

દેશ અથવા ધર્મને ખાતર પ્રાણાર્પણ કરનારાઓ એવડાં મોટાં સંકટો અને અત્યાચારો તદ્દન નિર્ભયતાથી અને વિજયની પૂર્ણ ખાત્રી સહિત શી રીતે સહન કરતા હશે એ વાત જગતને હમેશાં ભેદભરેલી લાગતી આવી છે; પરંતુ તેઓ મહાન સંકટો સહન કરી શકે છે તેનું કારણ એ છે કે તેમને અનંત પરમાત્મામાં–સત્ય તથા ન્યાયમાં–સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હોય છે. આ વિશ્વમાં તેમને ચલિત કરનારી કોઇપણ ગંભીર ઘટના હોઇ શકેજ નહિ, કારણકે સર્વ-શકિતમાન પ્રભુએ મજબૂતરીતે તેમનો હાથ પકડેલો હોય છે.

જે માણસે ઇશ્વરની સાથેના પોતાના તાદાત્મ્યનું દર્શન કર્યું હોય, જેમણે અનંત પરમાત્મા સાથેની એકતાની પ્રતીતિ કરી હોય, તે પોતાના સંબંધમાં બનતી કોઇ પણ ઘટનાથી ડરતો નથી. તે જાણે છે કે એક દ્વાર બંધ થતાં બીજું દ્વાર ઉઘડે છે અને તેથી કરીને તેને અનંતગણી મોટી અને ભવ્ય સંધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

જેટલા પણ આપણે ઇશ્વરની વધુ નિકટ હોઇએ છીએ તેટલા આપણે વસ્તુઓના અમર્યાદ ભંડારની અધિક નિકટ હોઇએ છીએ. જ્યારે આપણે શરીરત્રયીથી ભિન્ન એવા આપણને પોતાને સર્વથી વધુ બળવાન માનીએ છીએ; જ્યારે આપણને આપણા સ્થૂલ શરીરની પાછળ રહેલા–પરંતુ શરીરના નહિ એવા–આપણા પોતાના અમાપ સામર્થ્યની પ્રતીતિ થાય છે; ત્યારે આપણું સ્થૂલ સામર્થ્ય પણ વૃદ્ધિંગત થાય છે અને આપણને સ્થૂલ પદાર્થો પણ અધિક પ્રાપ્ત થાય છે.

જો આપણે જરા પણ સંકોચ વિના આપણા મનને તે અનંત

જ્ઞાન-સામર્થ્ય-સંપન્ન પ્રભુ તરફ ખુલ્લું રાખીએ; તે દિવ્ય શક્તિના ઝરાને જરા પણ અંતરાય વિના સંપૂર્ણ છૂટપૂર્વક આપણામાં આવવા દઇએ, તો આપણા તનમનમાં કેટલું બધું સામર્થ્ય આવે?

આપણે આટલા બધા દુર્બળ અને કર્તૃત્વશક્તિ વિહીન છીએ તેનું કારણ એ છે કે આપણે આપણા ભૂલભરેલા વિચારો અને કાર્યોથી ઉક્ત શક્તિનો આવવાનો માર્ગ બંધ કરી દઇએ છીએ. કોઇ પણ માણસ ખરી સમજણ અને સાચી પદ્ધતિપૂર્વક વર્તતો નથી ત્યાં સુધી તે ખરેખરો બળવાન અને સફળ થઇ શકતો નથી.

માણુસ જ્યારે જ્યારે ખોટું કામ કરે છે ત્યારે ત્યારે તે તેટલો નિર્બળ થાય છે. માણસો ન્યાય, સત્ય અને પ્રેમની દોરી તોડી નાખીને—પોતાના ઇશ્વર સાથેના તાદાત્મ્યનો વિશ્વાસ રૂપી સંબંધ કાપી નાખીને પોતાની શક્તિ ગુમાવી દે છે.

આપણે વધુમાં વધુ અને મોટામાં મોટી અપ્રમાણિકતા તો આપણી જાતની સાથેજ કરીએ છીએ. પ્રત્યેક અયોગ્ય વિચાર કે કાર્ય આપણુને ઇશ્વર સાથે જોડનારી સાંકળની એક કડી તોડી નાખે છે. જે મનુષ્ય એકવાર વીર પુરૂષ હતો તે કાયર બની જાય છે તેનું કારણ એજ છે. એકાદ ડાળીનો ઝાડ સાથેનો સંબંધ કપાઇ જતાં તે ડાળ નિર્બળ બની જાય છે તેમ એ માણસે પોતાના મૂળ રૂપ પરમાત્મા સાથેનો સંબંધ તોડી નાખેલો હોય છે, અને તેથી તે પોતે એકલો, અનિશ્ચયી, લાચાર અને અયોગ્ય હોવાની માન્યતાનો ભોગ થઇ પડે છે.

આપણે જ્યારે જ્યારે ખોટું કૃત્ય કરીએ છીએ; આપણે જ્યારે જ્યારે સત્યથી પૃથક થઇએ છીએ; જ્યારે જ્યારે આપણે અપ્રમાણિક અને નાલાયક કામ કરીએ છીએ; જ્યારે જ્યારે આપણે ધૃણાસ્પદ કામ કરીએ છીએ; ત્યારે ત્યારે આપણે સર્વશક્તિમાન પ્રભુ સાથેનો આપણો સંબંધ ઢીલો કરીએ છીએ અને તેથીજ તે

સમયે આપણે સર્વ પ્રકારની ભીતિ, ડર, ગભરાટ અને શંકાના ભોગ થઇ પડીએ છીએ. દૈવી શક્તિથી છૂટા પડવાને લીધે જ એવે પ્રસંગે આપણે અંધારામાં એકલા છોડી દીધેલા બાળકના જેવી લાચાર સ્થિતિમાં આવી પડીએ છીએ.

હવે માણસો શીખવા લાગ્યાં છે કે ઇશ્વર સાથેના સંબંધની તેમની પ્રતીતિ જેટલી અધિક પ્રબળ હોય છે તેટલી વિશેષ શક્તિ સફલતા અને સુખ તેમને પ્રાપ્ત થાય છે. આ પ્રતીતિને તેઓ જેટલી પણ જાગૃત રાખે છે તેટલા તેઓ વધારે બળવાન બને છે અને તેને ખંડિત કરે છે તેટલા તેઓ નિર્બળ બને છે.

આપણે આપણા અનંત મૂળથી–પરમાત્માથી પૃથક્ છીએ એવી આપણી ભાવનામાંથીજ આપણાં સમસ્ત દુ:ખોનો ઉદ્દ્ભવ થાય છે.

જે ક્ષણે આપણે સર્વ પદાર્થોના અખૂટ ભંડાર સાથેની આપણી એકતા ખંડિત થવા દઇએ છીએ તેજ ક્ષણથી આપણામાં અનિશ્ચય, ભ્રમ અને લાચારીની પ્રતીતિ થઇને તે આપણને દુર્બળ, ભીરૂ અને ભયભીત બનાવે છે. ભય, ચિંતા, ઉદ્વેગ એ આપણો ઇશ્વર સાથેનો સંબંધ નષ્ટ થયો છે અને આપણે આપણા ઘરથી–અનંત શક્તિથી-પરમાત્માથી-વિખૂટા પડ્યા છીએ એ વાતનું દ્રઢ પ્રમાણ છે.

સર્વશક્તિમાન પ્રભુ સાથે આપણે એકતા ધરાવીએ છીએ એવી આપણી પ્રતીતિમાંથી આપણા બળનો ઉદ્દ્ભવ થાય છે.

સંપૂર્ણ પ્રેમ ભયનો નાશ કરે છે, કારણ કે તે આપણી અને અનંત પ્રેમ વચ્ચેની પૃથક્તાના સઘળા વિચારોનો ધ્વંસ કરે છે.

જ્યારે આપણે ઇશ્વર સાથેના તાદાત્મ્યની ભાવના ધારણ કરીએ છીએ, જ્યારે આપણે પ્રભુ સાથે એક છીએ એવી સંપૂર્ણ પ્રતીતિ કરીએ છીએ ત્યારે આપણાં સમસ્ત દુ:ખો નાસી જાય છે

અને આપણા સકળ રોગો તથા પાપો નિવૃત્ત થાય છે.

આપણે જ્યારે ઇશ્વરની અતિ સમીપ પહોંચીએ છીએ અને સાક્ષાત્કાર કરીએ છીએ ત્યારે આપણા તન મનમાંથી દૌર્બલ્ય, મર્યાદા, શોક, કાયરતા તથા આશંકાના સઘળા વિચાર નાશ પામીને આપણને સંપૂર્ણ નિર્ભયતા પ્રાપ્ત થાય છે.

માણસ જેમ જેમ પોતાના પ્રભુ સાથેના ઐકયની પ્રતીતિ વધારે કરતો જાય છે તેમ તેમ તે પોતાના તન મન દ્વારા બીજાઓ પ્રત્યે પણ ચૈતન્ય, સત્ય, સૌંદર્ય અને પ્રત્યેક ઉમદા તથા ઉત્પાદક શક્તિને અધિક પ્રદર્શિત કરતો જાય છે તથા સમસ્ત નુકશાનકારક, અશાંતિમય વસ્તુઓથી અધિકાધિક દૂર જતો જાય છે.

જે ક્ષણે આપણને સંપૂર્ણરીતે એવી પ્રતીતિ થાય છે કે પરમાત્મપદ તરફ દોડતા આ દૈવી ઝરાની સાથે આપણે જોડાયેલા છીએ, વિશ્વસંચાલક મહાન અદ્રશ્ય શક્તિની સાથે આપણે અતૂટ સંબંધ ધરાવીએ છીએ, આપણે તે મહાન સત્યનાજ અખંડ અંશ રૂપ છીએ, તેજ ક્ષણે આપણે આપણા તન મનમાં નવીન શક્તિ ઉત્પન્ન કરીએ છીએ અને આપણી હિંમત, શ્રદ્ધા તથા સર્વ સદ્ગુણો વૃદ્ધિંગત થાય છે.

સત્ય અને ન્યાય વિષે માણસ જેટલું ચિંતન કરે છે તેટલા પ્રમાણમાંજ તે મોટા હોય છે. કોઈ પણ માણસ જ્યાં સુધી પોતાને પરમાત્માનો અંશ માને નહિ ત્યાં સુધી તે પોતાની શકિતની પરાકાષ્ઠા દર્શાવી શકતો નથી.

"આપણા પોતાના ભાગ્યની રચના કરનાર દેવ આપણામાંજ છે અને તે આપણી પોતાની જાતજ છે."

આપણે અશાશ્વત એવા શરીર તથા મન રૂપ નથી પણ ત્રિકાલાબાધ્ય સત્ય સ્વરૂપ છીએ; આપણે શાંતિ સ્વરૂપ છીએ, અશાંતિ સ્વરૂપ નથી; આપણે જીવનના હેતુરૂપ અને પ્રેમ, ન્યાય, સત્ય

તથા સૈાંદર્યના સત્ત્વરૂપ છીએ; એવા વિચાર આપણને જે શાંતિ, ગંભીરતા, દ્રઢતા તથા ઉન્નતિ આપે છે તે બીજી કોઇ પણ ભૈાતિક વસ્તુ આપતી નથી.

આપણે જેટલા પ્રમાણમાં ઇશ્વરની સાથેનો આપણો સબંધ સમજીશું અને તાદાત્મ્યનો અનુભવ કરીશું તેટલા પ્રમાણમાં આપણા તનમનને સર્વ રોગોનો નાશ કરનાર જીવનપ્રવાહ–આરોગ્યપ્રવાહ–પ્રાપ્ત થશે. સકળ આરોગ્યતા, સકળ ઉન્નતિ અને સકળ સુખની ચાવી એજ છે. ઇશ્વર સાથેના તાદાત્મ્યની પ્રતીતિ એજ એની ચાવી છે. આ તાદાત્મ્યની બહાર જરા પણ આરોગ્ય અને કિંચિંત પણ ચિરસ્થાયી સુખ રહેલું નથી. જો આપણે માત્ર ઇશ્વર સાથેના આપણા તાદાત્મ્યને સમજીને હમેશાં તેજ ભાવના ધારણ કરી શકીશું તો આપણે આપણી શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતા પણ હમેશાં ટકાવી શકીશું. માનવજીવનની સકળ શાંતિની ચાવી આ જ છે.

આ ભાવના કદિ પણ ઘરડી યાને અશક્ત થતી નથી, પરંતુ ઉલટી જેમ જેમ વર્ષો વધતાં જાય છે તેમ તેમ તે યુવાન યાને વધારે સશક્ત થતી જાય છે અને તેથી આપણે સદા નવયૈાવન અને સુખ પ્રાપ્ત કરતા જઇએ છીએ. પાપ શિવાય કોઇ પણ વસ્તુ દેવ સાથેનો આપણો સંબંધ તોડી શકતી નથી–ઇશ્વરથી આપણને પૃથક કરી શકતી નથી.

સદ્‌ગુણોથી આપણે જેટલા દૂર જઇએ છીએ–ન્યાય, સત્ય, શાંતિ, પ્રેમ આદિ ઇશ્વરદત્ત સ્વભાવિક ગુણોથી આપણે જેટલા પણ વેગળા થઇએ છીએ તેટલાજ પ્રમાણમાં આપણે ઇશ્વરી પ્રવાહ સાથેનો આપણો સંબંધ તોડી નાખીએ છીએ.

આપણી સાથે–આપણા પોતામાંજ–એક એવી અનંત શક્તિ રહેલી છે કે જે આપણે આપણી જાતપર તથા આપણાં સૈાથી અધિક પ્રિયજનોપર જેટલો પ્રેમ રાખી શકીએ તે કરતાં આપણાપર

વિશેષ પ્રેમ રાખે છે. આ વિચાર કેટલો સુખદાયક અને ધૈર્યદાયક છે! આપણે કુદરતના નિયમનો ભંગ કરવારૂપ ગમે તેટલું પાપ કર્યું હોય તોપણ જો આપણે તેમાંથી મુક્ત થવા માગતા હોઇએ તો આપણાં દુઃખો નિવૃત્ત કરવાને અને આપણને પુનઃ સુખ સામર્થ્ય આપવાને એ સદા તત્પર છે. આ વિચાર આપણને કેટલો આનંદ અને બળ આપે છે.

જ્યારે એક મનુષ્યને એવી પ્રતીતિ થાય છે કે ઇશ્વરે મારો હાથ પકડયો છે ત્યારે તે એટલો બધો ઇશ્વરની નિકટ પહોંચી જાય છે કે તેના હૃદયમાં આશંકા અથવા ભય રહેતો નથી અને તેને એમ લાગે છે કે જગતમાંની કોઇ પણ વસ્તુસ્થિતિ તેને ઇજા કરી શકે તેમ નથી. "ઇશ્વર સદા સર્વદા આપણો હાથ પકડી રાખે છે અને આપણું સંરક્ષણ કરે છે" આવી પ્રતીતિ થવાથી આપણું જીવન અદ્દભુત પ્રકારે નચિંત બને છે અને આપણને બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી પ્રાપ્ત ન થાય એવી શાંતિ અને સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

આવી પ્રતીતિ થવાથી આપણને ઉમદા જીવન ગાળવામાં અત્યંત સહાય મળે છે અને આપણામાંના ઘણા માણસો જે સ્વાર્થ અને લોભના સંગ્રામમાં નિમગ્ન થયેલા છે તેમનું નિઃસત્ત્વપણું તથા પોકળ-પણું આપણને જણાઇ આવે છે.

આપણે ખરેખર પરમાત્મામાંજ જીવીએ છીએ, હીલ ચાલ કરીએ છીએ અને અસ્તિત્વ ભોગવીએ છીએ, એવું ભાન આપણા લૌકિક જીવનને પણ ઉન્નત કરીને આપણી શક્તિઓમાં અદ્દભુત વધારો કરે છે. જેમ લોહચુંબકનો સારો ટુકડો પોતાના કરતાં આઠગણું વજન ધરાવનાર લોઢાને ઉચકી શકે છે તેમ જે માણસે ઇશ્વરની સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરેલું હોય છે, જે માણસે વિશ્વ-કર્તા સાથેની એકતાની સમજણ રૂપી આકર્ષણશક્તિ પ્રાપ્ત કરેલી હોય છે, તે માણસમાં સામાન્ય મનુષ્યો કરતાં ઘણુંજ વધારે (પુષ્કળ

માણસોને સુખ, ઉન્નતિ, સદ્ગુણ આપી શકે તેટલું) સામર્થ્ય હોય છેઃ આવો માણસ પ્રચંડ વિદ્યુતશક્તિથી ગાડી હાંકનાર મોટરવાળા સમાન હોય છે; ત્યારે સામાન્ય મનુષ્યો પોતાના હાથથી ગાડીને હડસેલનારા લ્હારીવાળા સમાન હોય છે.

મહાત્માઓના મન જેવું તમારૂં મન કરો; અર્થાત મનને એવું પ્રશાંત બનાવી દો કે જેથી તે દ્વારા તમને આરોગ્ય, સ્વચ્છતા અને સુખની પ્રાપ્તિ થાય.

શાંતિ, ન્યાય અને પ્રમાણિકતાના જ વિચાર અને વ્યવહાર કરો. પરંતુ જ્યાં સુધી ઉપર કહ્યું તેમ આપણે પરમાત્મસ્વરૂપમાં અભેદ સમજીએ નહિ, જ્યાંસુધી આપણે પરમેશ્વર સાથે એકતા પ્રાપ્ત કરીએ નહિ, જ્યાં સુધી આપણે ત્રિવિધ તાપમાં તપાવી રહેલા આપણા ભેદભાવ—જીવભાવ—રૂપી અજ્ઞાનની સત્તામાંથી ખસી જઇને પ્રભુની છાયા તળે આવીએ નહિ, ત્યાંસુધી આપણે ભાગ્યેજ એવા દૈવી આચારવિચાર કરી શકીશું.

આપણને ઇશ્વરનો આધાર છે. ઇશ્વર આપણી સન્નિધ છે. આપણે તેના અભિન્ન અંશ છીએ, આપણે તે રૂપજ છીએ. એવા વિચાર આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરવાથી આપણા સર્વ સ્થૂલ—સૂક્ષ્મ ભય, અને ચિંતાનો નાશ થઇ સુખ સામર્થ્યની વૃદ્ધિ થાય છે.





પ્રકરણ ૧૦ મું—સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરો.

આપણી જાતને હમેશાં સ્વસ્થ રાખવાની કળા જો આપણે શીખી શકીએ તો આપણી કૃતકાર્યતામાં અનંતગણો વધારો થાય.

એક સારો ગવૈયો જ્યાંસુધી પોતાની સારંગી યા સીતારના સઘળા તાર એકસૂર બને નહિ ત્યાં સુધી તેને કદિ પણ જાહેરમાં વગાડવાનું શરૂ કરતો નથી; અને વગાડવાનું કામ ચાલતું હોય તે દરમ્યાન પણ એકાદ તાર જો બેસૂરો બની ગયેલો જણાય તો તરતજ તે વાજીંત્રને નીચું મૂકી દઇને તેને એકસૂર બનાવવા મંડી જાય છે. પછી ભલેને, તેમ કરતાં ગમે તેટલો વખત જાય અને શ્રોતાઓ ગમે તેટલા અકળાય! તે તારના બેસૂરા અવાજ તરફ પોતાની જાત સિવાય બીજા કોઇનું પણ લક્ષ્ય ન ખેંચાયું હોય તોપણ તેની ખામી દૂર કર્યા વિના તે તેને વગાડતો નથી. નિકૃષ્ટ પંક્તિનો સંગીતશાસ્ત્રી આટલો ચોક્કસ હોતો નથી. તે તો બસ એવે પ્રસંગે એમજ ધારવાનો કે "એક તારમાંથી જરા બેસૂરો અવાજ નીકળ્યો તેમાં શું થઇ ગયું? હું તો આટલું ગાયન પૂરૂંજ કરીશ. આટલો બેસૂરો અવાજ કોઇના પણ લક્ષ્યમાં આવનાર નથી."

સંગીતશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે બેસૂરો અવાજ કાઢનાર વાજીંત્ર વગાડવાથી અથવા સૂક્ષ્મ રાગણીઓનાં ભેદ સમજી શકે નહિ એવા માણસોની સાથે ગાવાથી શ્રવણેંદ્રિયની ગ્રાહકશક્તિનો નાશ અને

સંગીત સમજવાની શક્તિમાં જલદી ઘટાડો થઇ આપણું મગજ સ્વરની સૂક્ષ્મ છાયાના ભેદ સમજતું બંધ થાય છે.

આ જગત રૂપી મહાન નાટકશાળામાં તમે ગમે તે વાજીંત્ર વગાડતા હો; તમે સીતાર વગાડતા હો કે તાઉસ વગાડતા હો; સારંગી વગાડતા હો કે પિયાનો વગાડતા હો; તમે ગાવાનું કામ કરતા હો અથવા સાહિત્ય, ધારાશાસ્ત્ર, વૈદક અથવા બીજા કોઇ ક્ષેત્રમાં ઉદ્યોગ કરતા હો; પરંતુ આ મોટી માનવજાતિ રૂપી પ્રેક્ષકોની આગળ એકસૂર યાને એકનિષ્ઠ–એકાગ્ર–થયા વિના જો તમે તમારૂં કાર્ય શરૂ કરી દેશો તો તમને કદિ પણ સફલતા પ્રાપ્ત થશે નહિ.

બીજું ગમે તે કરજો, પરંતુ બેસૂરા અવાજ કાઢશો નહિ; એકનિષ્ઠ થયા વિના કામ કરશો નહિ. બેસૂરૂં વાજીંત્ર વગાડીને તમારી શ્રવણેંદ્રિયને અથવા તમારી સમજશક્તિને ભ્રષ્ટ કરશો નહિ. તાનસેન કે મેડર્યુસ્કી જેવા મહાન સંગીતશાસ્ત્રી પણ બગડેલો સિતાર કે પિયાનો વગાડી સંપૂર્ણ એકસૂરતા ઉત્પન્ન કરી શકે નહિ.

એજ પ્રમાણે મન પણ જ્યારે અસ્વસ્થ હોય ત્યારે ઉત્તમ કાર્ય કરી શકાતું નથી. ઉદ્વેગ, ચિંતા, તિરસ્કાર, દ્વેષ, ક્રોધ, લોભ, સ્વાર્થ, વગેરે સર્વ નાશકારક મનોવૃત્તિઓ આપણી કર્તૃત્વશક્તિના ભયંકર શત્રુઓ છે. ઘડિયાળના નાજુક યંત્રકામમાં કાંઈ બગાડ થયો હોય ત્યારે તે બરાબર વખત આપી શકતું નથી; તેમ મનુષ્યના મનમાં પણ એમાંની કોઇ પણ વૃત્તિ ઉત્પન્ન થઇ હોય ત્યારે તે ઉત્તમ પ્રકારે કાર્ય કરી શકતો નથી. જો બરાબર વખત મેળવવો હોય તો ઘડિયાળનું યંત્રકામ પાછું સંપૂર્ણ વ્યવસ્થાપૂર્વક ગોઠવવુંજ જોઇએ. તેનું પ્રત્યેક યંત્ર સાંગોપાંગ સંપૂર્ણ હોવુંજ જોઇએ.

માનવશરીરનું યંત્રકામ સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ઘડિયાળના યંત્ર કામ કરતાં પણ અનંતગણું વિશેષ નાજુક હોય છે; અને જેવી રીતે

સારંગી વગાડ્યા પૂર્વે તેનો સૂર મેળવવાની જરૂર પડે છે તેવી રીતે પ્રતિ દિવસે પ્રાતઃકાળમાં કામ શરૂ કર્યા પૂર્વે આપણા મન અને શરીરને સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ બનાવવાની જરૂર છે.

માનસિક સ્વસ્થતા વિનાના માણસને નાની નાની બાબતો પણ ટંટાળો આપે છે, પરંતુ શાંત મનના માણસપર તે જરા પણ અસર કરી શકતી નથી. મરકી, અકસ્માત, આગ, દેવાળું, મિલ્કતનો અથવા મિત્રનો નાશ, કોઈ પણ પ્રકારનું સંકટ, આવી મોટી મોટી ઘટનાઓ પણ તેના મનની સ્વસ્થતાનો ભંગ કરી શકતી નથી. તેને પોતાનું કેંદ્ર-પોતાનું સ્વાસ્થ્ય-પ્રાપ્ત થયું છે અને તેથી તે આશા અને નિરાશાની વચ્ચે ઝોલાં ખાતો નથી. તેને પ્રતીત થયું છે કે સમગ્ર વિશ્વમાં જે એક મહાન સત્તા વ્યાપી રહી છે તેનોજ તે એક અંશ છે; તે અનંતનોજ એક અંશ છે.

શાંત અને સ્વસ્થ મન સઘળી માનસિક શક્તિઓનું સંયોજન કરે છે, જ્યારે ચંચળ મન હમેશાં પતિત થતું જાય છે. ચંચળતાને લીધે સર્વ માનસિક શક્તિઓ છિન્નભિન્ન થઇ જાય છે અને વ્યવસ્થા, સંયોગ તથા બળનો નાશ થાય છે.

સ્વસ્થતા યાને તનમનનું આરોગ્ય એજ સઘળી સફળતા, સૌંદર્ય અને સુખની ચાવી છે. એથી આપણી સઘળી માનસિક અને નૈતિક શક્તિઓને બળ પ્રાપ્ત થાય છે. શાંતિ, ગંભીરતા, મીલનસાર અને મધુર સ્વભાવ, આ ગુણો આપણા શરીરમાં નિરંતર ચાલ્યા કરતી નવજીવન ક્રિયાને સહાય કરે છે; જ્યારે ચિંતા અને ઉદ્વેગથી તે ક્રિયામાં અટકાવ થાય છે.

મનુષ્ય એ દોરડાં વગરના તાર જેવો છે. તે સદા સર્વદા પોતાના વિચાર અને ભાવના અનુસાર શાંતિ અને શક્તિ, સ્વસ્થતા કે અસ્વસ્થતાના સંદેશા બીજા માણસો તરફ મોકલ્યાજ કરે છે. આ

સંદેશાઓ–અસરો–આંદોલનો–આપણા હૃદયમાંથી નીકળીને વિદ્યુત ગતિથી પ્રત્યેક દિશામાં ફેલાય છે અને તેઓ ઇતર માણસોમાં પોતાના જેવી વૃત્તિઓને જાગૃત કરે છે.

સ્વસ્થ મનુષ્ય ચિરશાંતિમય પરમાત્મસત્તા સાથેનો પોતાનો અભિન્ન સંબંધ એટલો બધો સમજી ગયેલો હોય છે કે તે આપત્તિ અને આપત્તિના ભયની હદ ઓળગી ગયેલો હોય છે. તે જાણે છે કે તે સુખ, સંપૂર્ણતા અને પ્રેમ સ્વરૂપ પ્રભુના ખોળામાં બેઠેલો છે અને કોઈ-પણ તેને ઇજા કરી શકે એમ નથી. આવો મહા ગંભીર આત્મા ઉંડા મહાસાગરમાં તરતા બરફના પ્રચંડ ડુંગરના જેવો હોય છે. તેની બાજુઓ સાથે અથડાતા તરંગો અને તેના ઉપર થતાં વાવાઝોડાંઓ તરફ તે બેદરકારપણે હસે છે. તરંગો અને વાવાઝોડાંઓ તે પ્રચંડ ડુંગરને ડગાવી શકતા નથી અને શાંતિ તથા ગંભીરતાપૂર્વક ઉંડા પાણીમાં વહેતો તે ચાલ્યો જાય છે.

માણસો બીજી બાબતમાં ઘણું ડહાપણ વાપરે છે, પરંતુ પોતાના મન રૂપી અદ્ભુત ગુંચવણભરેલા અને નાજુક યંત્રને સુવ્યવસ્થિત રાખવાની બાબતમાં તેઓ અતિ સંકુચિત્ત દ્રષ્ટિના, અજ્ઞાન અને મૂર્ખ રહે છે એ ખરેખર અદ્ભુત બરાબ અને વિચિત્ર ઘટના છે. ઘણા ધંધાદારી મનુષ્યો અશાંતિ, અસ્વસ્થતા અને કંટાળાપૂર્વક કામ કરીને રાત્રે થાકીને લોથપોથ થઇ જાય છે; પરંતુ જો તેઓ સવારે કામપર જવા અગાઉ સ્વસ્થ થવાને માટે થોડો સમય ગાળતા હોય તો તેઓ ઓછા પરિશ્રમથી વિશેષ કામ કરી શકે અને થાકવાને બદલે તાજા બનીને ઘેર જાય એમાં શક નથી.

જે માણસ પ્રાતઃકાળમાં સર્વપર ક્રોધ કરીને પોતાનો ધંધો કરવાને જાય છે અને જે માણસોની સાથે તેને વ્યવહાર હોય તે માણસો

તરફ વિરોધ દર્શાવે છે તે પોતાની શક્તિનો ઘણો ભાગ વ્યર્થ ખુએ છે.

જે લોકોએ પ્રાતઃકાળમાં ધંધાપર ચઢયા પૂર્વે એકાગ્ર થવાનો કદિ પણ પ્રયત્ન કર્યો નથી તેઓના લક્ષ્યમાં એકાગ્રતાથી થતો મહાન લાભ કદિ પણ આવી શકશે નહિ.

ન્યૂયૉર્કના એક વ્યાપારીએ થોડા વખતપર મને કહ્યું હતું કે "પ્રાતઃકાળમાં વિશ્વ સાથે સંપૂર્ણ તન્મયતા જ્યાં સુધી હું પ્રાપ્ત કરતો નથી ત્યાં સુધી હું કદિપણ કાર્યાલયમાં જતો નથી. જો મારા મનમાં જરા પણ દ્વેષ અથવા ઇર્ષ્યાની વૃત્તિ ઉત્પન્ન થઇ હોય, જો મારા ભાગિયા પ્રત્યે અથવા મારા કોઇપણ નોકર પ્રત્યે મારા દિલમાં સમભાવ ન હોય તો જ્યાં સુધી મારૂં મન સર્વ પ્રકારની અસ્વસ્થતામાંથી મુક્ત થતું નથી ત્યાં સુધી હું ધંધાપર ચઢતો નથી. મને પ્રતીત થયું છે કે જો હું પ્રાતઃકાળમાં પ્રત્યેક માણસ પ્રત્યે સમભાવની વૃત્તિ સહિત કામે જવા નીકળું તો તે દિવસે ઘણું વધારે કામ કરી શકું છું. ભૂતકાળમાં જ્યારે જ્યારે પણ હું અસ્વસ્થ ચિત્તે કામ કરવાને ગયો છું ત્યારે ત્યારે મને સારૂં ફળ મળ્યું નથી અને મેં મારી આસપાસના માણસોને દુઃખીજ બનાવ્યા છે; તેનજ મારા શરીરને હાનિ થઇ છે તે તો વળી જુદીજ."

ઘણા માણસોનાં જીવન ક્ષુદ્ર અને નિષ્ફળ હોવાનું એક કારણ એ છે કે તેમનાં મનને અસ્વસ્થ બનાવનારી અને તેમના હૃદયમાં ક્રોધ, કંટાળો, ઉદ્વેગ અને અશાંતિ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ તરફથી તેઓ પોતાની આંખ બંધ કરતા નથી.

જગતમાં પુષ્કળ માણસો એવા છે કે જેઓ માત્ર સાધારણ કામોજ કરે છે. તેમનામાં વસ્તુતઃ ઘણી શક્તિ હોય છે, પરંતુ પોતાના ઉગ્ર સ્વભાવથી તેઓ એટલા બધા અશાંત બની જાય છે કે તેઓ અસરકારક-અસાધારણ કાર્ય કરી શકતા નથી. જો આવા માણસોને

દોરનાર, યોજનાર અને તેમનાથી અશાંતિને દૂર રાખનાર તથા શાંતિ પ્રાપ્ત કરવામાં તેમને સહાય કરનાર મળે, તો તેઓ મહત્ત્વનાં કાર્યો કરી શકે; પરંતુ મહાન કાર્યો કરનારાઓને આ મહાન કળા પોતાની જાતેજ સંપાદન કરવાની ફરજ પડે છે. કોઈપણ માણસ આ કળાનો ઉપયોગ બીજાને માટે કરી શકે નહિ. વળી કોઇપણ માણસ જ્યાં સુધી કંટાળો આપનારી અને લક્ષ્યચ્યુત કરનારી હજારો વસ્તુઓથી પર બનીને પોતાના લક્ષ્યમાં–કામમાં એકનિષ્ઠ થઇ શકે નહિ અને અનેક બાબતોના ખાં બનવાની મૂર્ખતા છોડી દે નહિ ત્યાં સુધી તે આ જગતમાં કોઇપણ ખાસ મહત્ત્વનું કાર્ય કરી શકે નહિ.

શ્રમિત દશામાં આકળો સ્વભાવ ધારણ કરનારા ઘણા માણસો જ્યારે વિશ્રાંતિને પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેઓ ઘણા નમ્ર અને શાંત બની જાય છે. આ દર્શાવી આપે છે કે તેમણે પોતાના શરીરને અને મસ્તિષ્કને અત્યંત શ્રમ આપવા રૂપ જે પાપ કરેલું હોય છે તેજ તેમના આકળાપણાનું અને અસ્વસ્થતાનું કારણ છે.

કેટલાક લોકો એક વર્ષ પર્યંત સખ્ત મહેનત કરવાથી અત્યંત અસ્વસ્થ ચિત્તના અને ક્રોધી બની જાય છે, પરંતુ તેઓ એકાદ લાંબો પ્રવાસ કરી આવે છે એટલે તેમનો સ્વભાવ ફેરવાઇ જાય છે; અને તેમને જરા જરા વાતમાં જે ચીઢ ચઢતી તેવું પછી બનતું નથી.

આપણા મગજનું અને શરીરનું યંત્રકામ અત્યંત નાજુક હોય છે અને આપણા મનની કોઇપણ ખરાબ વૃત્તિને છૂટી મૂકી દેવામાં આવે તો તેથી થોડાજ સમયમાં ભયંકર નુકશાન થાય છે.

ગાડાની ધરી ચીચવાટ કરે તો આપણે જાણીએ છીએ કે એને દીવેલની જરૂર છે; તેમ શરીરમાં પણ બેચેની અથવા અશાંતિ જણાય તો નક્કી સમજવું કે તેમાં કોઇ પણ બગાડ થયો છે. ઇશ્વરનું બનાવેલું સુંદર અને નાજુક યંત્રકામ બગડેલું રહે એ પ્રકૃતિના

નિયમથી વિરૂદ્ધ છે. જો માણસને ભોજન કરતી વખત કલહ થાય અથવા પ્રાતઃકાળમાં કાંઇક થોડી ઘણી બોલાચાલી થાય તો આખા દિવસને માટે ઘરનાં સર્વ માણસોની શાંતિનો નાશ થાય છે. **એક પળવારના ક્રોધથી પણ તમે કદાચ આખા જીવનને માટે તમારા સુયોગ્ય મિત્રને ગુમાવી દેશો.**

જરા પણ ખામી વિનાનું આ યંત્રકામ કે જે આપણે ઇચ્છીએ તો ઇશ્વર સાથે પણ આપણો યોગ કરાવી આપવાને સમર્થ છે, તે કેટલું બધું અદ્દ્ભુત છે! અને તે છતાં પણ તેના વિષે આપણે કેટલું થોડું જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ? આવી અદ્દ્ભુત વસ્તુ–માનવમસ્તિષ્ક રૂપી સૌથી વિશેષ આશ્ચર્યદારક વસ્તુ–ઇશ્વરે આપણને આપી તેને માટે પ્રતિદિન તેનો આભાર માનીને તથા તેને સ્વસ્થ અને સદુપયોગમાં રાખીને કૃતજ્ઞતા દર્શાવવાને બદલે આપણે તેનો એટલો બધો દુરૂપયોગ કરીએ છીએ કે તેના વડે જેટલું મહત્ત્વનું અને વિશેષ કાર્ય સિદ્ધ થઇ શકે તેમ છે તેનો એક લક્ષાંશ પણ આપણે સિદ્ધ કરી શકતા નથી!

આપણે આ મહા કલ્યાણકારી મગજમાં ખરાબમાં ખરાબ, દુષ્ટમાં દુષ્ટ અને નાશકારક વિચારો કરીએ છીએ; જ્યારે એ અશાંત અને થાકેલું હોય ત્યારે આપણે જુલમ કરીને એની પાસેથી કામ લઇએ છીએ; જ્યારે એની ઉત્પાદક શક્તિ અદૃશ્ય થઇ ગઇ હોય અને તેની ગ્રહણ શક્તિ મંદ બની ગઇ હોય ત્યારે પણ આપણે એને કામ કરવાની ફરજ પાડીએ છીએ; આપણે એને ચ્હા, તમાકુ, ભાંગ, ગાંજો, દારૂ, અફીણ વગેરે ઉત્તેજક ઉપાયો વડે અને અઘટિત લોભજન્ય ઇચ્છાશક્તિથી પરાણે કામ કરવાની ફરજ પાડીએ છીએ; અને એવી રીતે આપણે તેનાપર જે જોરજુલમ કરીએ છીએ તેને લીધે ઘણીવાર તે અકાળે પાયમાલ થઇ જાય છે.

આપણા મગજની રચના, એટલું બધું મહાન સુખ

પ્રાપ્ત કરી આપવાને માટે અને એટલું બધું ભવ્ય તથા ઉમદા જીવન બનાવવાને માટે કરવામાં આવી છે કે આપણે તેને વગર સમજ્યે જે જંગલી, અનાડી અને પાશવ રીતે વાપરીએ છીએ તેથી કરીને તે મહાન સુખ અને જીવન આપણી કલ્પનામાં પણ આવી શકતું નથી!

આપણે આપણી જાતને એવી કેળવવી જોઇએ કે ગમે તે થાય તો પણ આપણે આપણા મનની સ્વસ્થતા અને સમતોલપણું ગુમાવી દઇએ નહિ. મનનું એવું સમતોલપણું પ્રાપ્ત કરવાથી ગમે તેવા સંકટમાં પણ આપણે શાંત રીતે ડહાપણભરેલું અને ઉચિત કાર્ય કરવાને શક્તિમાન થઇશું.

ઘણા લોકો એવા શક્તિશાળી હોય છે કે તેઓ મહાન કાર્યો કરશે એવી લોકોને આશા ઉત્પન્ન થાય છે, પરંતુ પોતાના ઉગ્ર અને તીક્ષ્ણ સ્વભાવથી તેઓ તેમ કરવામાં નિષ્ફળ થાય છે.

મેં મારા પ્રવાસ દરમ્યાન કોઇક સ્થળે એક પ્રચંડ ખડકમાં એક ચ્હેરો કોતરી કાઢેલો જોયો હતો. એ ચ્હેરો બનાવતી વખતે બહુજ સુંદર હશે એમ લાગતું હતું; પરંતુ રણમાં થયેલા ભયંકર વાવાઝોડાને લીધે તેનાપર કાંકરા અને રેતી ઉડી ઉડીને વાગવાથી એ ચ્હેરા ઉપર ઘસરકા અને ચીરા પડી ગયા હતા. જીવંત માણસના ચ્હેરાના સંબંધમાં પણ પ્રત્યેક સ્થળે આમજ બને છે. ક્રોધ, ઉદ્વેગ, ગુસ્સો, ચિંતા વગેરે ખરાબ વૃત્તિઓનાં તોફાનો હજારો અને લાખો સુંદર ચ્હેરાઓને બેડોળ અને કદરૂપા બનાવી દે છે, એવા ચ્હેરા ઉપરથી દિવ્યતા લગભગ તમામ ભુસાઈ જાય છે અને કોઇ પણ અસરકારક કાર્ય કરવાની શક્તિ નષ્ટ થઇ જાય છે.

શાંતિમાં જે અસામાન્ય શક્તિ રહેલી છે તેનું આપણે કેટલું થોડું જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ? આપણી શાંતિ અને ગંભીરતા અથવા

તો આપણી હમેશની અશાંતિ, ઉદ્વેગ, ભૂલ અને મુંઝવણનો આધાર આપણે ઉપરોક્ત શક્તિને જાણીએ અથવા ન જાણીએ તે પર રહેલો છે.

જો આપણે માત્ર આપણી જાતને શાંત અને સ્વસ્થ રાખવાની કળા જાણી શકીએ તો આપણી કર્તૃત્વશક્તિને ઘણીજ વધારી દઇ શકીએ અને આપણા આયુષ્યમાં ઘણા વર્ષોનો ઉમેરો કરી શકીએ. આપણું મન જ્યારે સર્વથા શાંત હોય છે, જ્યારે તેની આંતરિક ક્રિયાઓ–લોહીનું વહેવું, ખોરાક પચવો, વગેરે- સરલતાથી ચાલતી હોય છે ત્યારે આપણા શરીરમાં ઉમદા બળની વૃદ્ધિ થાય [redacted]ન્ય પક્ષે, ઉત્તમોત્તમ વક્તાના જોડામાં પણ જો એકાદ કાંકરો તેને [redacted]ડશે તો તે પોતાના ભાષણની ઘણીક છટા ગુમાવી દેશે. મેં એ[redacted]ન રાજદ્વારી પુરૂષને મચ્છર અને ડાંસના ડંખથી પોતાની શક્તિથી રહિત થયેલો અને લાચાર બની ગયેલો જોયો છે. તે બિચારો એ પીડાને લીધે વિચાર કરી શકતો નહતો! તે પોતાની મહાન માનસિક શક્તિના અર્ધા ભાગનો પણ ઉપયોગ કરી શકતો નહિ અને આ નાની પીડાઓની સામે થવામાંજ તેનો સઘળો વખત વહી જતો હતો!

નાની નાની પીડાકારક વસ્તુઓથી અનેક બળવાન મનુષ્યોની કર્તૃત્વશક્તિને ગંભીર હાનિ થઇ છે.

માણસ જ્યાં સુધી એકવાર પણ તે સચ્ચિદાનંદની સાથે અભિન્ન થઇ શકતો નથી ત્યાં સુધી તે પોતાના કામને ઇશ્વરનું કામ માની શકતો નથી અને પોતાની સંપૂર્ણ શક્તિને પ્રદર્શીત કરી શકતો નથી. જ્યાં ભેદભાવ હોય, જ્યાં ઇશ્વર અને મનુષ્યની યોજનામાં અંતર હોય, ત્યાં કામ નિકૃષ્ટ યા મધ્યમ કોટી-નુંજ થઇ શકવાનું. જ્યાં સુધી આપણે આપણા કર્તાની યોજના વિરૂદ્ધ કામ કરીશું ત્યાં સુધી આપણે કોઇપણ મહત્ત્વનું કાર્ય કરી શકીશું નહિ.

જેમને સંપૂર્ણ મનઃશાંતિ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે પોતાના આત્માનો ઉંડો ભાગ કે જ્યાં ગમે તેવા શારીરિક કે માનસિક વાવાઝોડાથી ભગ્ન ન થાય એવી ચિરશાંતિ વિરાજમાન હોય છે અને એકાદ નાની ડાળી જેમ પોતાના મોટા થડમાં અખંડિતપણે ભળી ગયેલી હોય છે તેમ જ્યાં આપણા મનનો-આપણો પોતાનો–તે સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ મહાન પ્રભુની સાથે પ્રથમથીજ સદાને માટે યોગ થયેલો હોય છે, તેમાં પ્રવેશ કરવો જોઇએ. મનની બાહ્ય વસ્તુસ્થિતિઓથી જે સુખ શાંતિ અનુભવાય છે અને અતિ સુંદરમાં સુંદર ચ્હેરાઓ જે ખેંચાણ ઉપજાવી શકે છે તેના કરતાં અનંતગણું સુખ અને આકર્ષણ ધરાવતી એ અદ્‌ભુત અને અનુપમ દશાને માનવ પ્રકૃતિના મિશ્ર ગુણ–સ્વભાવોનું ચિંતન કરવાથી પ્રાપ્ત કરી શકાશે નહિ.

આપણી ઉત્તમોત્તમ વેધશાળાઓમાંની કેટલીક પર્વતો ઉપર બાંધવામાં આવી છે, કે જેથી આકાશનું નિરીક્ષણ કરનારાં મોટાં દૂરબીનોને નીચેના વાતાવરણમાં ઉડતી ધૂળ, રજકણો અને ધુમસનો અટકાવ નડે નહિ. આપણે પણ એજ પ્રમાણે લક્ષ્યચ્યુત કરનારા ભવાજોથી તેમજ આપણા પુરૂષાર્થને વિઘ્ન કરનારી અને અશાંત તથા અસ્વસ્થ બનાવનારી હજારો વસ્તુઓથી દૂર રહેવાને માટે આપણી જાતને (આપણા તનમનને) વિચાર અને ભાવનાના ઉચ્ચતર સામ્રાજ્યમાં સ્થાપિત કરવી જોઇએ કે જ્યાં આપણે વિશેષ શુદ્ધ વાતાવરણનો ઉપભોગ લઇ શકીશું અને ઇશ્વરનું વિશેષ સાનિધ્ય પ્રાપ્ત કરી શકીશું.

આપણે જ્યારે જાગી ઉઠીને ઇશ્વરની મૂર્તિ બનીશું ત્યારેજ આપણને પરમ સંતોષ પ્રાપ્ત થશે અને ત્યારેજ આપણે આપણા પોતાના મહાન અનુપમ સ્વરૂપને પ્રાપ્ત થઇશું; કારણ કે

ઈશ્વરનું સ્વરૂપ એ આપણુંજ સ્વરૂપ છે.

જો આપણે ઇશ્વરમાંથીજ ઉત્પન્ન થયા છીએ તો પછી આપણામાં ઈશ્વરી શકિત શા માટે ન હોવી જોઇએ? આપણા કર્તાના ગુણો આપણામાં હોય એને આપણે એટલી બધી અદ્‌ભુત ઘટના શા માટે ગણવી જોઇએ? તમારી કોઇ પણ શકિત અથવા તમારો કોઇ પણ ઉચ્ચ ગુણ તમારા બાળકમાં ન આવે અને તે તમારા કરતાં નિકૃષ્ટ પંકિતનો બને એવી ઇચ્છા તમે કદિ પણ કરો છો?

ઇશ્વરના ગુણ તેના બાળકમાં આવે એ ઘટનાને આપણે એટલી બધી ચમત્કારિક શામાટે માનવી જોઇએ? એ તો સ્વભાવિકજ હોવી જોઇએ.

આપણામાં મોટામાં મોટો દોષ એ છે કે આપણે આપણી બાપીકી–અરે આપણી પોતાનીજ–દૈવી શક્તિનો લાભ લેવાનો ઇચ્છાજ કરતા નથી. આપણે જયાં સુધી એવાજ રહીશું ત્યાં સુધી હમેશાં આપણને એક યા બીજી હરકતો અને વાસનાઓ નડયાજ કરશે અને આપણે અતિ ઘણો પરિશ્રમ કર્યા છતાં પણ માત્ર નાનાં અને હલકાં તથા સામાન્ય કાર્યોજ કરવાને અથવા તો મોટાં કાર્યો ઉપાડીને તેને મુરદાલ બનાવી દેવાને અથવા તો જે ને તે બાબતના પિતા, સ્થાપક કે પહેલ કરનારા બનવા મથીને આખરે કશું પણ જીવ જેવું નહિ ઉકાળી શકવાનેજ શક્તિમાન થઇશું. વસ્તુતઃ મહાન કાર્યોને સહજે સહજે કરવાની શક્તિ સાથે જન્મેલા પુષ્કળ માણસો અને સમાજ સેવકો આવી આવી મૂર્ખતાઓને લીધેજ ફાસફુસ જેવા નિવડે છે! આ કેવો અનર્થ છે!

માણસો આટલા બધા અશાંત, અસંતોષી અને દુઃખી થાય છે તેનું કારણ એજ છે કે તેમણે પોતાનું સત્ય સ્વરૂપ તજી દીધું છે, તેમણે તેની સાથેનો પોતાનો દૈવી સંબંધ તોડી નાંખ્યો છે. જેની માતા ખોવાઇ ગઇ હોય એવા બાળકની પેઠે હમેશાં મનુષ્યો એક યા

બીજી રીતે—સમજીને કે વગર સમજ્યે—સુખને નામે ઇશ્વરનીજ શોધ કરી રહ્યાં છે. જ્યાં સુધી તેને તે પ્રાપ્ત થતો નથી ત્યાં સુધી તે કદિ પણ ભય મુક્ત-વાસના મુક્ત બની શકતો નથી અને પોતાને કદિ પણ સંરક્ષિત તથા સહિસલામત ધારી શકતો નથી.

જ્યારે તમે પરમાત્માની સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરી પરમ શાંતિને પ્રાપ્ત થશો, જ્યારે તમને એવી પ્રતીતિ થશે કે તમે તેના અખૂટ ભંડારમાંથી પ્રત્યેક સદ્‌વસ્તુને તમારા તરફ આકર્ષો છો, ત્યારેજ તમને સર્વ ઇચ્છિત પદાર્થો પ્રાપ્ત થશે. એ અદૃષ્ય ભંડારમાંથી આપણે આપણી ઇચ્છિત વસ્તુઓને હસ્તામલકવત્ પ્રાપ્ત કરવાને શક્તિમાન થઇ શકીએ છીએ.

આપણે જ્યારે આ મહાન ઉત્પાદક, કલ્યાણકારક અને આપણાં સર્વ દુઃખો તથા વ્યાધિઓને નિવૃત્ત કરનારી પરમાત્મ સત્તાની સાથે યોગ સંપાદન કરીએ છીએ ત્યારે આપણી શક્તિઓ સરલતાથી ખુલ્લી થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ આપણને અદ્‌ભુત સુખ શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે; અને ઇશ્વર કેટલો મહાન અને માયાળુ છે તેની આપણને ખાત્રી પૂર્વક પ્રતીતિ થાય છે.

વિશ્વની ઉત્પાદક શક્તિ સાથે યોગ સંપાદન કરવાથીજ મનુષ્યને અખૂટ શાંતિ, શક્તિ અને સંપૂર્ણતા પ્રાપ્ત થશે. આ કલ્યાણકારક વસ્તુસ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવી એ પ્રત્યેક મનુષ્યનો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે.



પ્રકરણ ૧૧ મું—મહાન અંતરાત્મા.

તમારામાં એક એવી મહાન શક્તિ છે કે જેને તમે શોધી કાહાડો અને વાપરો તો તે તમારી સર્વ કામના સિદ્ધ કરશે.

જે શક્તિએ આપણને ઉત્પન્ન કર્યા છે તેજ શક્તિ આપણું પાલન અને નવીકરણ કરે છે અને તે શક્તિ બીજે નહિ પણ આપણા પોતાના શરીરમાંજ છે.

બે ખુરશીઓના હાથાપર એક સાધારણ બાંધાના માણસનું શરીર ઝીલાઇ રહ્યું હતું અને તે પર અર્ધો ડઝનથી પણ વધારે હૃષ્ટપુષ્ટ માણસો બેઠેલાં હતાં. આ માણસ હિપ્નોટિઝમની અસર નીચે હતો. આ દૃષ્ય મેં મારી નજરે જોયું છે. કોઇ કોઇવાર આવા 'હિપ્નોટાઇઝડ' માણસના શરીરપર ઘોડાને પણ ઉભો રાખવામાં આવે છે. આવાં અસાધારણ કાર્યો મનોબળથી થઇ શકે છે. સાધારણ સામર્થ્ય ધરાવનાર માણસ જેમ યંત્ર વિના ઉડી શકતો નથી તેમ તે ત્રીસ મણ વજનના ઘોડાને અથવા અર્ધો ડઝન ભારે માણસોને પોતાના શરીરપર ઉચકી શકતો નથી. તે આટલો બોજો ખમવાને શક્તિમાન છે એ વાતપર તેને પોતાને પણ વિશ્વાસ આવી શકતો નથી; પરંતુ એક હિપ્નોટિસ્ટ જ્યારે તે કાર્ય કરવાને, તે શક્તિમાન છે એવી પ્રબળ સૂચના તેને કરે છે ત્યારે તે સરલતાથી તેમ કરે છે.

હવે આ અદ્દભુત કાર્ય કરવાની શક્તિ તેનામાં ક્યાંથી આવી?

આ શક્તિ કાંઇ હિપ્નોટિસ્ટમાંથી તેનામાં આવી નહોતી; તેણે તો માત્ર સૂચના આપીને એ માણસમાંથી તે શક્તિને જાગૃત કરી હતી યા બહારજ કાઢી હતી. મતલબ કે એ શક્તિ કાંઇ તેનામાં બહારથી આવી નહોતી, પણ તેના પોતાનામાંજ રહેલી હતી. આવી આવી અને એથી પણ અતિ પ્રચંડ તથા મહા ફળદાયક એવી જે અનેક પ્રકારની શક્તિઓ આપણામાં રહેલી છે અને જેના વિષે આપણે બહુજ થોડું જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ તે શક્તિઓને જો આપણે વાપરી શકીએ તો તે આપણને મહા અદ્‌ભુત કાર્યો કરવાને શક્તિમાન કરે છે.

જો કે આપણે વર્ણન કરી શકતા નથી **તો પણ આપણામાં એક એવી અર્ધ જાગૃત આત્મશક્તિ નક્કીપણે રહેલી છે કે જે આપણા ભાગ્યનું તંત્ર ચલાવે છે; અને આપણે ભય, આપત્તિ અથવા મહાન સંકટના સમયમાં તેને આતુરતા પૂર્વક આમંત્રણ કરીએ છીએ તો તે આપણને દૈવી સહાય આપે છે.**

જ્યારે ઘરમાં આગ લાગે અથવા કોઇ મોટો અકસ્માત થાય અથવા કોઇ માતાનું પ્રાણાધિક બાળક મોટા ભયમાં આવી પડે ત્યારે આ આંતરિક શક્તિ એક બિમાર માણસને પણ એકાદ ક્ષણમાં રાક્ષસીબળ આપી દે છે. બેસી પણ ન શકાય એવી નાજુક પ્રકૃતિના દરદીઓએ આગ અથવા બીજી કોઇ આપત્તિ વા સંકટના સમયમાં એવાં એવાં કાર્યો કર્યા છે કે જે સાધારણ સંયોગોમાં બળવાનમાં બળવાન માણસથી પણ થવાં કઠિન થઈ પડયાં હોત. આવા દાખલાઓ ઠેકાણે ઠેકાણે બન્યા છે.

માત્ર આંખ મીંચીને ઉઘાડીએ એટલાજ સમયમાં આ શક્તિ માણસમાં ક્યાંથી આવી? તે શક્તિ તેના મહાન અંતરાત્મા-

માંથીજ આવી છે. વૃક્ષ પરથી પડેલા ફળે જેમ ન્યુટનને ગુરૂત્વાકર્ષણનો નિયમ દર્શાવ્યો હતો તેમ આ ઉદાહરણો પણ આપણને પ્રકૃતિનો એક અદ્દભુત નિયમ દર્શાવે છે અને સાબીત કરે છે કે આપણે સઘળા–દરેકે દરેક મનુષ્ય–વપરાયા વગરની અદ્દભુત શક્તિ ધરાવીએ છીએ.

આ પ્રમાણે મનુષ્યોના અંતરાત્મામાં જે અદ્દભુત શક્તિ રહેલી છે, જેને અત્યાર સુધી વાપરવાને તેઓ શક્તિમાન થયા નથી અથવા બહુજ ઓછા પ્રમાણમાં વાપરવાને શક્તિમાન થયા છે; તેને પોતાની જાતમાંથી કેવી રીતે શોધી કાઢવી તથા કેવી રીતે તેનો ઉપયોગ કરવો તે તેમને દર્શાવવાનો પ્રયત્ન નવીન વિચાર પ્રણાલિ* આપણને અનેક સાબીતીઓ આપીને સમજાવે છે.

---

* યુરોપ અમેરિકાને આ સિદ્ધાંતો નવા લાગે ખરા, બાકી ભગવાન પતંજલિએ તેમના પણ પૂર્વકાળથી ઉતરી આવેલા જે સિદ્ધાંતો યોગ-દર્શનમાં દર્શાવ્યા છે તે જોતાં આર્યાવર્તમાં તો તે હજારો વર્ષ અગાઉના જણાઈ ચુકયા હતા એ નિઃશંકજ છે. વળી આંતરિક અભ્યાસથી સિદ્ધ થવાવાળી મુખ્ય મુખ્ય અષ્ટ મહાસિદ્ધિઓ દર્શાવ્યા પછી તેનો નિષેધ પણ તેમણે કર્યો છે. અલૌકિક-અનુપમ અને જેની તુલના આ લોક પરલોકની કોઈ પણ વસ્તુસ્થિતિ વડે થઈ શકે નહિ એવી જે પરમપદ પ્રાપ્તિ; તે પ્રાપ્તિના માર્ગમાં આ સિદ્ધિઓ વિવેકી જીજ્ઞાસુઓને પણ ભ્રષ્ટ કરનારી અને અંતરાયકારક થઇ પડે, તો પછી સામાન્ય જનોની તો વાતજ શી ? લૌકિક વસ્તુસ્થિતિઓને ઇચ્છી રહેલી અમુક પાશ્ચાત્ય પ્રજાઓ પોતાના મજબૂત મનોબળને લઇને એવી સિદ્ધિઓ મેળવી ચુકી હોત તો છેલ્લા સર્વવ્યાપી યુદ્ધ વેળા તેનો ઉપયોગ કરીને જગતમાંના એક પણ મનુષ્યને તેમણે ભાગ્યેજ બચવા દીધું હોત; મોક્ષ રૂપી શ્રેયસને સાધવા ઈચ્છનાર સાધકમાં આ લોકથી માંડીને બ્રહ્મલોક સુધીના ભોગો પર્યંત વિરાગ વૃત્તિ હોવાની અનિવાર્ય આવશ્યક્તા પ્રત્યેક વેદાંતના ગ્રંથમાં

તમારામાં એવી શક્તિઓ રહેલી છે કે જેને તમે શોધી કાઢો અને વાપરી શકો તો તેઓ તમારી સર્વ મનઃકામના સિદ્ધ કરશે.

આપણામાં કેવી પ્રચંડ શક્તિઓ વીંટાઇ અથવા ગોંધાઇ રહેલી છે તેજ માત્ર જો આપણે જાણતા હોઇએ તો એકાદ મોટા રેલ્વે અકસ્માત, આગ અથવા બીજી કોઈ વિપત્તિના સમયમાં એકાદ માંદલા માણસને એક ક્ષણમાંજ વીર પુરૂષ બની જતો જોઇને આપણે આશ્ચર્યચકિત થઇશું નહિ; કેમકે તે તો સદા સર્વદા વીર પુરૂષજ હતો, અને સંકટે તો માત્ર તે વીરતાને વ્યકતજ કરી.

આપણા ઉપર પણ જો એવી એકાદ મોટી આપત્તિ એકાએક આવી પડે તો આપણે કેવાં અદ્દ્ભુત કાર્યો કરી શકીએ તે આપણામાંનો કોઈ પણ માણસ જાણતો નથી.

આપણા મહાન અંતરાત્મામાંથીજ મહાન અને અમર કાર્યો કરનારી શક્તિ આવે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે આપણામાં કોઇક એવી વસ્તુ છે કે જે કદિ પણ બિમાર પડતી નથી, કદિ પણ થાકતી નથી અને કદિ પણ ભૂલ કરતી નથી. સત્ય, પ્રેમ વગેરે સદ્દગુણો અખૂટ પ્રમાણમાં આપણા મહાન અંતરાત્મામાં વસે છે. એ અંતરાત્મા તમામ સૌન્દર્ય અને ન્યાયનો ભંડાર છે. જગતનાં સુંદરમાં સુંદર એવાં તમામ સ્ત્રી પુરૂષોનું સૌન્દર્ય મળીને પણ જેના શતાંશની તુલ્યે ન આવે એવું અતુલ્ય સૌંદર્ય, અનુપમ અને

જણાવેલી છે. શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને પણ કહ્યું છે કે હું જેના ઉપર પૂર્ણ કૃપા કરવા માગું છું તેની પાસેથી તે કૃપા ઝીલવામાં અંતરાયરૂપ સ્થૂળ સંપત્તિઓ ખેંચી લઉં છું. જે પરમાત્મતત્વરૂપ વસ્તુ અખૂટ અને લેનાર થોડા એની વાત ક્યાં અને ક્યાં વસ્તુઓ થોડીને ઈચ્છા તથા ઇચ્છનાર હજારો ગણા એવી લૌકિક સંપત્તિની ઇચ્છા! સંપાદક.

અખૂટ આનંદ અને અગમ્ય શાંતિનો એમાં નિવાસ છે; અને જલ વા સ્થલ પર કદિ પણ આવેલો નહિ એવો પ્રકાશ તેમાં સદાકાળ પ્રકાશી રહ્યો છે.

આપણે સઘળા જાણીએ છીએ કે આપણામાં કોઇક એવી શક્તિ છે કે જે કદિ પણ નાશ પામતી નથી. જે અમર છે, દૈવી છે. સદાય જાગૃત અને પરમ કલ્યાણકારી એવો આ ગુપ્ત દેવદૂત કે જે આપણા સમગ્ર જીવનમાં આપણી સાથેનો સાથેજ રહે છે, જે આપણને ચેતવણી આપવાને, આપણને બોધ આપવાને અને આપણે ગમે ત્યાં જઇએ અથવા ગમે તેટલા પતિત થઇએ તો પણ આપણું સંરક્ષણ કરવાને પ્રયત્ન કરે છે તેને આપણે સઘળા ઓળખીએ છીએ.

ઘણા લોકોને આ મંગળકારક આત્મશક્તિની, આ શાંતિ અને સદિચ્છાના સંદેશવાહકની પ્રતીતિ, જાણે તેઓ તેને પોતાની નજરે જોઇ શકતા હોય તેમ નિશ્ચયપૂર્વક થાય છે.

આપણા આ મહાન અંતરાત્મામાં કોઇક એવી શક્તિ છે કે જે આપણને કહે છે કે સર્વ વસ્તુઓને બનાવનારી પરમાત્મ શક્તિ સાથે આપણું તાદાત્મ્ય છે અને આપણે ખરી આતુરતાથી જ્યારે પણ આદરી બેસીએ ત્યારે તે શક્તિની સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરવાને શક્તિમાન છીએ અને એકવાર આપણે આ મહાન ઝરાનું અમૃતપાન કરીશું તો પુનઃ કદિ પણ આપણને લૌકિક ઇચ્છાઓ અને તંગીઓ સતાવી શકશે નહિ.

શરીરના કોટયાવધી અણુંઓમાં જે આરોગ્યતા વગર ઉપયોગે પડી રહી છે તેનો જો માત્ર ઉપયોગજ કરી શકાય તો ગમે તેવા રોગ પણ નિવૃત્ત થઇ જાય છે; પરંતુ ઘણા માણસો તેનો ઉપયોગ કર્યા વિનાજ આ સંસારમાંથી ચાલ્યા જાય

છે. કેટલાક દરદીઓ મરણ શય્યાપર પડયા પછી કોઇ આપ્ત પુરૂષ વા વૈદ્ય તેને જોરથી બોલાવે તો તે પુનઃ સચેત થાય છે. આવા ઘણા દાખલા વૈદકશાસ્ત્રના ઇતિહાસમાં નોંધાયેલા છે. પરંતુ દરદી પોતે દૃઢતા પૂર્વક એમજ માનતો હોય છે કે તે હવે સાજો થઇ શકશે નહિ અને અવસ્ય મરીજ જશે. તેથી તેની રોગનો પ્રતિકાર કરવાની શક્તિ શિથિલ અને નષ્ટ થઇ જાય છે અને રોગને અટકાવનારી કોઇ પણ વસ્તુ રહેતી નથી. રોગો જીવલેણ નિવડે છે તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે દરદીની શ્રદ્ધા નષ્ટ થાય છે અને તે દૃઢતા પૂર્વક માને છે કે હવે તે કદિ પણ સાજો થઇ શકશે નહિ.

નિષ્ફળ થયેલા માણસોની મોટી ફોજમાં સૂક્ષ્મદૃષ્ટિથી જોતાં ઘણાખરા મનુષ્યો ઉપર જણાવ્યા જેવાજ હોય છે. તેઓ પોતાની ઉંધી—પણ દૃઢ—માન્યતાને લીધે પોતાનું જીવન ટકાવી શકતા નથી; પરંતુ વાસ્તવમાં—તેમના અંતરના ઉંડા ભાગમાં—એવી શક્તિઓ નિદ્રિત હોય છે કે જેમને માત્ર જાગૃતજ કરવામાં આવે તો તે અદ્ભુત કાર્ય કરી શકે.

ઘણા લોકોમાં અદ્ભુત કાર્યો કરવાને માટે પૂરતી શક્તિ રહેલી હોય છે; પરંતુ ઘણીવાર તેનો માત્ર એકાદ અંશજ જાગૃત થયેલો હોય છે. જ્યાં સુધી કોઇ મહાન અંતઃસ્ફુરણા કે બાહ્ય પ્રેરણા થઈ આવે નહિ; કોઈ મોટી વિપત્તિ આવી પડે નહિ અથવા તેમને મરણીયા બનાવનાર અને તેમની આંતરિક શક્તિઓને અત્યંત જોરથી બહાર ખેંચી કાઢનાર કોઈ મોટું સંકટ અથવા તો બાહ્ય સત્તાજન્ય દુઃખદારિદ્ર આવી પડે નહિ; ત્યાં સુધી એ શક્તિ જાગી ઉઠીને કામે લાગી જતી નથી અને નિદ્રિત અવસ્થામાંજ પડી રહે છે.

આપણે કોઇ મહાન વિપત્તિમાં આવી પડીએ છીએ અથવા કોઇ મહાન સંકટમાં ફસાઇ પડીએ છીએ ત્યારે કોઇક સ્થળેથી પ્રચંડ

સંચિત શક્તિ આપણી મદદે આવતી જણાય છે અને આપણા જીવનમાં કોઇ કોઇવાર આવી ઘટના બનતી જોઇને આપણે સઘળ આશ્ચર્યચકિત થઇ જઇએ છીએ. જ્યારે કોઇ મોટી અને પ્રબળ આવશ્યકતા ઉભી થાય છે ત્યારે મહાન અંતરાત્મામાંથી—આપણ શરીરના કોઇએક ગુપ્ત ઉંડા ભાગમાંથી—અદ્‌ભુત શક્તિઓ—જેનું પૂ કદિ આપણને ભાન પણ ન થયું હોય એવી શક્તિઓ—બહાર આવે છે

આ પ્રમાણે આપણા મહાન અંતરાત્મામાં જે જે ગુપ્ત શક્તિએ નિદ્રાવસ્થામાં પડેલી છે, અને જે આપણને કોઇ મહાન આપત્તિ અથવા પ્રાણસંકટ સિવાય અન્ય સમયે પ્રાપ્ત થવી અશક્ય જણાય છે તે શક્તિઓને જો આપણે એવા પ્રસંગો સિવાય સામાન્ય સમયમ પણ જાગૃત બનાવવા ઇચ્છીએ તો બનાવી શકીએ છીએ અને પોતાની ઇચ્છાનુસાર વાપરવાને શક્તિમાન થઇ શકીએ છીએ.

એક મોટી પીડા તો એ છે કે આપણા અંતરાત્મામાં જે પુષ્કળ શક્તિ સંચિત હોય છે તે પર આપણે પૂરતી શ્રદ્ધા રાખતા નથી જે લોકોને પોતાની શક્તિઓનું ભાન ન હોય તેમનામાં મહા ગુપ્ત શક્તિઓ જાગૃત થઇ તેઓ અદ્‌ભુત કામો કરે છે એવા દાખલાઓ કોઇ કોઇવાર આપણે જોઇએ છીએ તે છતાં પણ આપણે આ નિદ્રિત શક્તિને જાગૃત કરીને તેનો કાર્યમાં નિયોગ કરવાને યોગ્ય ઉપાય કરતા નથી.

એ શક્તિઓ એવી અખૂટ છે કે જે કદિ પણ ઘટતી નથી એવી શ્રેષ્ટ છે કે જે કદિ પણ પતિત વા વિકૃત થતી નથી; હમેશાં એક સરખી અને શુદ્ધજ રહે છે. એ શક્તિ દૈવી છે; શક્તિ નવીકરણ કરનારી છે. જો એને જાગૃત કરવામાં આવે તે પતિતમાં પતિત માણસને પણ સુધારશે અને તેનું ખોવા ગયેલું ઇશ્વર સાનિધ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત કરાવી આપી તેને સ્વસ્થ બનાવશે

અને એક માણસ જ્યારે એવી સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે તેને હાથે ઉચ્ચમાં ઉચ્ચ કાર્યો થાય છે. ત્યારથી તેનું જીવન ન્યાય, પ્રમાણિકતા અને સત્યના સિદ્ધાંતમય બને છે.

અવગુણ કે અસત્યના પંથે જવું એ કાંઇ મનુષ્યનો કુદરતી સ્વભાવ નથી. જેમ સુગંધ અને સૌંદર્યનો પ્રસાર કરવો એ પુષ્પનો કુદરતી સ્વભાવ છે; તેમ સત્ય પંથે વિચરવાની ઇચ્છા થવી એ સ્વસ્થ માણસનો કુદરતી સ્વભાવ યાને સ્વાભાવિક ધર્મ છે. જે પુષ્પ કરમાઇ ગયેલું હોય છે તેમાંજ સુગંધ અને સૌંદર્ય નથી હોતું; તેમ જે મનુષ્ય અસ્વસ્થ યાને તન કે મનના અનારોગ્યવાળો હોય છે તેજ સારા ખોટાને સમજવાને તથા પાળવાને અશક્ત હોય છે. અહિં આ વાત ભૂલવાની નથી કે **સત્ય સિદ્ધાંતોનું અજ્ઞાન એ પણ એક પ્રકારનું મુદ્દામ માનસિક અસ્વાસ્થ્ય છે.**

પરંતુ એક માણસ સત્ય પંથથી ગમે તેટલો અજ્ઞાત અને દૂર હોય તો પણ તેનામાં રહેલી દૈવી શક્તિ વહેલે મોડે, કોઇ પણ સમયે, કોઇ પણ જન્મે તેનામાં સત્યની જીજ્ઞાસા જગાડીને તેના જીવનને સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ કરશેજ એમાં સંશય નથી. એની સાથે આ વાત પણ એટલીજ ચોક્કસ છે કે જેઓ પામરતા અને વિષયીપણાના શ્રમ અને અશાશ્વતતાના પ્રબળ આંચકાઓ ખમી છેવટે તેમાંથી સુખબુદ્ધિ છોડી દે, તેના કરતાં સવેળાથીજ જગતના મહાન પેગંબરો અને ઋષી મુનિઓનાં અનુભવસિદ્ધ કથનોને માની લઇને સત્યનો પંથ ધારણ કરે છે તથા અંતરાત્માની શક્તિઓને જગાડીને તેનો ઉપયોગ કરે છે તેમનો માર્ગ ઘણોજ ટુંકો, સરલ અને સત્વર સફળ બને છે.

આ વિશ્વમાં જો કોઇ બાબત હસ્તામલકવત્ સમજાય તેવી હોય તો તે એ છે કે વિશ્વનિયંતાની સર્વ યોજનાઓ કલ્યાણકારક

છે; અને સત્ય, ન્યાય, પ્રમાણિકતા તથા સદ્દગુણના પંથ પર ચાલવાનેજ મનુષ્યને જન્મ આપવામાં આવ્યો છે. આ પંથથી જરા પણ વેગળા જવું એ ઇશ્વરના હેતુથી વિપરીત છે.

જેમ સંગીતમાં તાલ ભંગ અસ્વાભાવિક અને અયોગ્ય લાગે છે તેમ દુષ્ટતા, અપ્રમાણિકતા, લોભ અને સ્વાર્થ એ મનુષ્યના અસ્વાભાવિક–અયોગ્ય–ગુણો છે.

માણસને પ્રમાણિક, સત્યપ્રિય અને ન્યાયી થવાને માટે ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યો છે, માટે તેણે પ્રમાણિકતા, સત્ય અને ન્યાયનાજ પંથે વિચરણ કરવું જોઇએ. આ સદ્દગુણ એજ તેનામાં રહેલી દૈવીશક્તિ છે.

માણસમાં વહેલે મોડે આ દૈવી શક્તિનોજ જય થશે. કદિને કદિ સત્યનોજ અનૃતની ઉપર જય થશે. સ્વસ્થતાનોજ અસ્વસ્થતાની ઉપર જય થશે. અત્યારે નહિ તો ફરી નવું આરોગ્ય શરીર મળવા રૂપે કોઇને કોઇ સમયે વિજય થવાની વાત જેટલી નિશ્ચિત્ છે તેટલીજ નિશ્ચિત્ આ વાત છે કે આ દૈવીશક્તિનોજ અંતે વિજય થશે. જેમ અંધારૂં અને અજ્ઞાન એ કોઇ વસ્તુઓ નથી પણ પ્રકાશ અને જ્ઞાનની ગેરહાજરીનાંજ પરિણામ છે, તેમ અસત્ય પણ કોઇ ચિરસ્થાયી વસ્તુ નથી પણ માત્ર સત્યની ગેરહાજરીજ છે. અસ્વસ્થતા પણ ચિરસ્થાયી વસ્તુ નહિ હોઇને માત્ર સ્વસ્થતાની ગેરહાજરીનુંજ એ નામ અને રૂપ છે. જ્યારે વસ્તુતઃ સ્વસ્થતા એ જગત્‌નું મહાન ચિરસ્થાયી તત્વ છે.

આ મહાન ઔષધ, જીવનનો આ કલ્યાણકારક નિયમ, આ ગુહ્ય શક્તિ કે જેણે આપણને ઉત્પન્ન કર્યાં છે અને જે આપણને નિભાવે છે તે આપણી સાથે જેટલો નિઃસ્વાર્થ અને પ્રમાણિક વ્યવહાર રાખે છે તેટલો નિઃસ્વાર્થ અને પ્રમાણિક વ્યવહાર આપણો કોઇ પણ મિત્ર કદિ પણ રાખતો નથી. આ શક્તિની સાથે આપણે

જેટલું પણ વધારે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તેટલા પ્રમાણમાં તે આપણને વધારે આધાર અને આશ્રય આપે છે.

જે શક્તિએ આપણને ઉત્પન્ન કર્યા છે તેજ આપણને દરરોજ નિદ્રા દરમ્યાન તાજા બનાવે છે. તેજ શક્તિ નિરંતર આપણા શરીરના પ્રત્યેક અણુનું નવીકરણ કરે છે.

"હું તારો ઇશ્વર છું અને તને આરોગ્ય આપું છું." રોગ નિવારક સર્વ ઓષધીઓની ચાવી આજ છે. મનોબળથી રોગની નિવૃત્તિ કરવા વિષેના વર્ણનથી આખું બાઇબલ ભરેલું છે. જે લોકોએ વૈદક શાસ્ત્રના આ અંગનો કદિ પણ અભ્યાસ કર્યો નથી તેઓ બાઇબલમાં સર્વત્ર તેનો કેટલો બધો નિર્દેશ છે તે જોઇને આશ્ચર્ય ચકિતજ થઇ જશે.

"તે તારાં સર્વ અન્યાયી કામોને માટે તને ક્ષમા કરે છે અને તારા સમસ્ત રોગોની નિવૃત્તિ કરે છે."

"જો મનુષ્ય મારા વચનને વળગી રહેશે તો તે કદિ પણ મૃત્યુ જોશે નહિ."

જ્યારે આપણે સંકટમાં આવી પડીએ, જ્યારે આપણે શોક અને નિષ્ફળતાથી દબાઇ જઇએ, ત્યારે આપણે પોતાની મેળેજ આ દૈવી આરોગ્યદાયક શક્તિ તરફ દૃષ્ટિપાત કરીએ છીએ.

'હે પરિશ્રમ કરનારા અને ભારે બોજાથી દબાઇ જતા માણસો! તમે સઘળા મારી પાસે આવો, હું તમને વિશ્રાંતિ આપીશ."

सर्व धर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः॥

ઉપલા શ્લોકમાં તેમજ અન્ય અનેક સ્થળે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને પણ પોતાના ઇશ્વરભાવથી અનેક સત્યો પ્રબોધ્યાં છે.

જગતના દરેક મહાન અંશાવતારો, આચાર્યો અને પેગંબરો

દ્વારા પ્રાપ્ત થતાં સર્વેશ્વરનાં એવાં ખુલ્લાં આમંત્રણોનો શું અર્થ છે તેનો વિચાર કરો.

અનિર્વચનીય શાંતિ, સર્વ પ્રકારનાં દુઃખ દારિદ્રમાંથી સદાકાળનો છુટકારો, સદા આપણી પાછળ પડેલા—આપણી પ્રગતિનો અવરોધ કરનારા—આપણા સુખનો નાશ કરનારા સઘળા શત્રુઓના પંજામાંથી સદાને માટે મુક્તિ, એજ આનો અર્થ છે!

"દુઃખમાત્રની આત્યંતિકિ નિવૃત્તિપૂર્વક પરમાનંદની પ્રાપ્તિ" આ વેદાંતની મોક્ષની વ્યાખ્યા એનો સંપૂર્ણ અર્થ ખુલ્લો કરી આપે છે.પરમાત્માની સાચી પ્રાર્થનાજ આપણા ઇશ્વર સાથેના સંબંધના તૂટેલા તારોને પુનઃ સાંધે છે અને આપણો તેની સાથે યોગ કરાવે છે. મનોબળથી રોગ નિવૃત્તિ કરવાની કળાની ચાવી પણ એજ છે.

મનુષ્યના મનમાં રહેલી સર્ગશક્તિની સાથે કોઇ પણ ભૌતિક ઔષધ કે બીજો પદાર્થ હરિફાઇ કરી શકે તેમ નથી. કોઇ પણ ભૌતિક વસ્તુમાં એવી સર્ગ શક્તિ રહેલી નથી. મન સિવાય બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી કદિ પણ કોઇ વસ્તુ પેદા થઇ **નથી, પેદા થશે નહિ અથવા પુનર્જન્મ ધારણ કરશે નહિ.** આપણા વર્તમાન શરીરને રચનાર પણ આપણું મનજ છે. જેણે એ બનાવ્યું છે તેનામાં તેને રોગમુક્ત કરવાની શક્તિ પણ પુરેપુરી રહેલી છે.

આપણે જ્યારે અંતિમ પૃથક્કરણ કરીએ છીએ ત્યારે આપણને પ્રતીત થાય છે કે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની સંપૂર્ણ શક્તિ આપણા મહાન અંતરાત્મામાં, આપણા ઇશ્વર સાથેના તાદાત્મ્યમાં, આપણા પરમાત્મા સાથેના યોગમાં સદાકાળ મોજુદ હોય છે. અંતરાત્મામાં રહેલી એ આરોગ્ય પ્રદાયક શક્તિને લીધેજ સઘળા રોગોની નિવૃત્તિ થાય છે. આ શક્તિજ સઘળાં દુઃખોને મટાડે છે અને સઘળા ઘાવોને રૂઝાવે છે. આપણા શરીરના પ્રત્યેક અણુંનું એ શક્તિ સદાકાળ

નવીકરણ કરતી રહે છે અને આપણને ઉત્પન્ન કરનાર તથા આપણા જીવનની પ્રત્યેક પળે આપણને જીવન અર્પણ કરીને જીવંત રાખનાર શકિત પણ એજ છે. મનુષ્યો માત્ર આ એકજ સત્યને જાણતાં હોય તો માનવજાતિનું કેટલું બધું કલ્યાણ થાય !

ભાવી વૈદ પોતાના દરદીને એવીજ સલાહ આપશે કે તેના શરીરમાં નવજીવન ક્રિયાઓ હમેશાં ચાલુ હોય છે અને જે શકિતએ તેને ઉત્પન્ન કર્યો છે તે શકિત તેને હમેશાં નવું જીવન આપતી રહે છે. માણસનું એકાદ હાડકું ભાંગી જાય અથવા માંસનો લોચો કપાઇ કે બળી જાય કે તરતજ તે ભાગ પૂરી દેવાને માટે શરીરમાં એ શકિતની ક્રિયા શરૂ થઇ જાય છે, તે ઉપરથી એ વાત સિદ્ધ થાય છે. આપણું શિક્ષણ, આપણી ભ્રમણા અને આપણો દુરાગ્રહ આ સર્જન ક્રિયામાં જે હરકત કરે છે તેને અટકાવીને જો આપણે એ શકિતને સહાય કરીએ તો આપણું ખોવાયેલું આરોગ્ય શીઘ્રતાથી અને સંપૂર્ણ રીતે પ્રાપ્ત થાય.

આપણે સઘળા જાણીએ છીએ કે આપણા અંતઃકરણના ઉંડા ભાગમાં એક એવો પ્રવાહ વહી રહ્યો છે કે જે ખુદ પરમાત્મામાંથી આવે છે અને જે વિવિધ શક્તિઓનો અનંત ભંડાર પોતામાં લઇ જાય છે. આપણમાંનો ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ એ મહાન ભંડારની વચ્ચે તે સર્વ શકિતમાન પ્રભુની નિકટજ વસે છે; પરંતુ આ વાત તે જાણતો નથી. જો આપણે ઉદાર મન અને ખુલ્લા હૃદય સહિત સુખ અને સફળતા મેળવવા ઇચ્છીશું તો સ્વાભાવિક રીતેજ તે આપણને પ્રાપ્ત થશે. જે મનુષ્ય સુખના પ્રવાહને ગ્રહણ કરવા માટે અને બીજાઓ તરફ વહેવરાવવા માટે પોતાના હૃદયનાં આગલાં અને પાછલાં બંને દ્વાર ખુલ્લાં રાખે છે તેને કદિ પણ તંગી અથવા દુઃખનો અનુભવ થશે નહિ.

કેટલીક વાર એમ બને છે કે માણસો પોતાના ખેતરમાં કૂવા ખોદાવે છે, પરંતુ પાણી નહિ નીકળવાથી તેને વેચી નાખે છે; પરંતુ અધિક સાહસિક ખરીદદાર તેમને વધારે ઉંડા ખોદે છે અને તેથી તેમને અખૂટ પાણીનો ઝરો પ્રાપ્ત થાય છે.

ઘણાક લોકો પદાર્થોનો એ અખૂટ અને વહેતો ઝરો પ્રાપ્ત કરવાને માટે પોતાના અંતરાત્માના ખરા ઉંડાણમાં ઉતર્યા વિનાજ આ સંસારમાંથી ચાલ્યા જાય છે. આપણે જો આપણા અંતરાત્માના ખરા ઉંડાણમાં ઉતરીએ તો આપણને અવશ્ય એ મહાન ઝરો પ્રાપ્ત થશે. **જો આપણે આ ઝરામાંથી એકવાર પણ જળપાન કરીશું તો આપણને પુનઃ કદિ પણ તૃષા લાગશે નહિ, આપણને પુનઃ કદિ પણ તંગી અથવા ખોટ જણાશે નહિ.**

આપણને કોઇ કોઇ સમયે આપણામાં રહેલી મહાન શક્તિઓની ઝાંખી થાય છે. કોઇ સમયે એમ બને છે કે આપણે એકાદ પ્રોત્સાહક પુસ્તક વાંચીએ છીએ અને તેથી આપણને આપણામાં રહેલી મહાન શક્તિનું ભાન થાય છે અથવા આપણો કોઇ મિત્ર કે આપ્ત પુરૂષ પોતાનાં ઉત્તેજક વચનોથી આપણી શક્તિઓનું ભાન કરાવે છે; પરંતુ જો એકવાર આપણે ખુદ વસ્તુઓના મૂળમાંથીજ તે શક્તિનો પ્રવાહ પ્રાપ્ત કરીએ તો પછી આપણે કદિપણ પૂર્વની સ્થિતિમાં રહેતા નથી.

જ્યારે મનુષ્યને સત્ય અને ન્યાયનો મહાન સિદ્ધાંત પોતાના જીવનમાં ઓતપ્રોત થઇ ગયેલો પ્રતીત થાય છે ત્યારે તે સમગ્ર જગતના વિરોધ છતાં પણ તેને વળગી રહેવાને શક્તિમાન થાય છે.

જગતમાં થઇ ગયેલા મહાત્માઓ કાંઇ પોતાની અસાધારણ મગજ શક્તિને લીધેજ મહાન પુરૂષ બની શક્યા નથી, પરંતુ ન્યાય અને સત્યના જે મહાન સિદ્ધાંતોનો

તેમને આશ્રય હતો તેને લીધેજ તેઓ તેવા બની શકયા હતા.

તેઓ જાણતા હતા કે તેમના આત્મામાં યાને તેમના શરીરના પડદા પાછળ કોઇક એવી શક્તિ રહેલી છે કે જે સામાન્ય માનવ શક્તિ કરતાં ઉચ્ચતર છે, અને જેનામાં દૈવી સત્તા રહેલી છે, અને જો એ દૈવી શક્તિની અવજ્ઞા થઇ તો તુરતજ તેની સાથેનો સંબંધ તુટી જશે. તેઓ જાણતા હોય છે કે તેઓના ઉપદેશમાં સત્ય અને ન્યાય પોતેજ તેમની મારફતે બોલે છે; અને તેઓ તો માત્ર તેના સાધન રૂપજ છે.

જે ચિત્ શક્તિ સમસ્ત વસ્તુઓમાં રહેલી છે; જે ચિત્ શક્તિ ગુલાબનું પુષ્પ બહાર દ્રષ્ટિ ગોચર થાય તે પૂર્વે તેનું સ્વરૂપ ઘડે છે; જે ચિત્ શક્તિ પ્રત્યેક પુષ્પ, પ્રત્યેક છોડ, પ્રત્યેક વૃક્ષ અને પ્રત્યેક ઘાસના અંકુરનું સ્વરૂપ ઘડે છે; તેજ સર્વવ્યાપક ચિત્ શક્તિના તમે એક અંશ છો, એ વાતની પ્રતીતિ તમે કદિપણ કરી છે ? આ ચિત્ શક્તિનો અગાધ મહાસાગર કે જે સમગ્ર વિશ્વમાં વ્યાપ્ત છે તે તમારા મહાન અંતરાત્મામાં પણ પોતાના સર્વ મહિમા અને સામર્થ્ય સાથે વસે છે, અને તમે જે ધારો તે ઉત્પન્ન કરવાને તે સદા તમારી આગળ તૈયાર છે, એ વાત કદિપણ તમારા જાણુ-વામાં આવી છે ?

એક માણસ આ ચિત્ શક્તિનો એકાદ એવી પ્રતીમા કે ચિત્ર બનાવવામાં નિયોગ કરે છે કે જેને જોઇને લોકો મુગ્ધ બની જાય છે; બીજો માણસ તેનો એક અદ્દભુત ઇમારત બાંધવામાં નિયોગ કરે છે; ત્રીજો રેલ્વે બાંધવામાં; ચોથો ટેલીફોન અથવા સીવવાનો સાંચો બનાવવામાં; અને પાંચમો પ્રેક્ષકોને ભ્રષ્ટ અને અનિતિમાન બનાવનારી હલકટ મૂર્તિઓ, વાર્તાઓ કે નાટકો બનાવવામાં તેનો નિયોગ કરે છે !

વિશ્વમાં અને તેમાંની પ્રત્યેક વસ્તુસ્થિતિમાં વ્યાપી રહેલું એક મહાન મગજ પ્રત્યેક પુષ્પ, પ્રત્યેક વૃક્ષ, પ્રત્યેક પ્રાણી, પ્રત્યેક વસ્તુનું સ્વરૂપ ઘડે છે. આજ મગજદ્વારા, આપણા અંતરાત્મામાં વ્યાપી રહેલી આ મહાનશક્તિવડેજ આપણે પણ આપણા શરીરની અને જીવનની પ્રત્યેક વસ્તુ ઉત્પન્ન કરીએ છીએ.

પ્રત્યેક મનુષ્યમાં રહેલી એ અદ્ભુત દૈવી શક્તિ કે જે કદિપણ મંદતા કે નાશને પામતી નથી અને કદિપણ પાપ કે અનૃત કરતી નથી; તે શક્તિની સાથે માણસ તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરે તો તેને મહાનમાં મહાન કર્તૃત્વ શકિત તથા ઉંચામાં ઉંચી શાંત સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય એમાં આશ્ચર્ય શું ?

" યેાગ્ય મહત્વકાંક્ષા " એ કેટલી બધી ઉપકારક વસ્તુ છે તે ઘણા લોકો બરાબર જાણતા નથી. આપણને આગળ અને આગળ ધકેલનારી, ઉંચે અને ઉંચે ચઢાવનારી આ ચિરવસ્તુ શી છે ? એ ઇશ્વર છે—એ આપણો મહાન અંતરાત્મા છે કે જે આપણને નિરંતર ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરવાને હડસેલે છે અને જે આપણને કોઇથી પણ નીચા નહિ રહેવાની આજ્ઞા કરે છે.

આપણા પોતામાં રહેલી તે મહાન, ગુપ્ત, પ્રચંડ શકિત કે જે આપણી સમસ્ત કામનાઓ સિદ્ધ કરવાને શકિતમાન છે, તેની જ્યારે આપણને પ્રતીતિ થશે ત્યારે આપણાં હાલનાં દુઃખ દારિદ્રય રહેવા પામશે નહિ; તેમ થતાં વિશ્વની સમસ્ત સદ્વસ્તુઓ આપણી બની જશે.

પ્રિય પાઠક ! જરા ઉંડાણથી વિચારી જો અને નોંધ કરી લે કે **એ અનંત શક્તિ જ્યારે આપણને આલિંગન દઇને ઉભેલી છે અને આપણે જ્યારે એના મહાન ભંડારની વચ્ચે, સર્વ પદાર્થોના મૂળની આગળ વસીએ છીએ, ત્યારે કોઇપણ મનુષ્ય રંક શા માટે રહેવો જોઇએ ?**



પ્રકરણ ૧૨ મું—બાળ ઉછેરની એક નવીન પદ્ધતિ.

વિસાત તો માત્ર એક 'વિચાર' નીજ છે, પરંતુ તેણે—વિચારે—આ જગતમાં કાર્ય કર્યું છે તે વાણીથી અથવા કલમથી કદિ પણ થઇ શકયું નથી. આપણા વર્તમાન જીવન વૃક્ષનું બીજ પણ તે છે, પોષક રસ પણ તે છે અને સુખ દુઃખ રૂપી ફળરૂપે પણ તે—વિચાર—જ છે.

થોડા સમય પૂર્વે એક સરકસમાં એક તરૂણ ઘોડો અદ્‌ભુત કામો કરતો હતો, અને હજી પણ તે તેવાં કાર્યો કરી શકે છે. તેનો કેળવનાર કહે છે કે માત્ર પાંચ વર્ષ પૂર્વે તેનો સ્વભાવ ઘણો ખરાબ હતો—તે ચીઢીયા સ્વભાવનો હતો, પરંતુ હવે તે આજ્ઞાંકિત અને પ્રેમાળ બની ગયો છે. તે તત્કાળ હિસાબ ગણી શકે છે, ઘણા શબ્દોની જોડણી કરી શકે છે અને તેના અર્થ પણ જાણે છે ! હવે તો આ ઘોડો જાણે કોઇપણ વસ્તુ શીખવાને શક્તિમાન હોય તેવો જણાય છે. પાંચ વર્ષના માયાળુ વર્તને આ દુર્ગુણી અને તોફાની વછેરાને સંપૂર્ણ ફેરવી નાંખ્યો છે. તે માયાળુ વર્તનથી જે પણ કરાવો તે કરે છે, પરંતુ ચાબુકના સપાટા અને ઠપકાથી તે કાંઇ

પણ કામ કરતો નથી. તેનો કેળવનાર કહે છે કે પાંચ વર્ષ દરમીયાન મેં તેને એક વાર શિવાય કદિપણ ચાબુક માર્યો નથી.

હું એક પુષ્કળ છોકરાંઓની માતાને ઓળખું છું, જેણે પોતાનાં સંતાનોમાંના એકને એકજવાર મારવા શિવાય કોઇને કદિપણ માર્યું નથી.

જ્યારે તેનું પ્રથમ સંતાન જન્મ્યું ત્યારે લોકો કહેતા કે આ બાઇ એટલા ભલા સ્વભાવની છે કે તે છોકરાંઓના દોષ સુધારશે નહિ અને તેમને લાડ લડાવ્યા શિવાય બીજું કાંઇપણ કરશે નહિ. પરંતુ તેનાં આ લાડ—આ પ્રેમ મહાન આકર્ષણ શકિત તરિકે નિવડયાં છે અને તેણે અદ્‌ભુત રીતે એ કુટુંબને જોડી રાખ્યું છે. તેનાં સંતાનો પૈકી એક પણ ખરાબ રસ્તે ચઢયું નથી. તે સઘળાં ઉછરીને ઉત્તમ સ્ત્રી પુરૂષ બન્યાં છે, અને તેમના સ્વભાવમાં પ્રેમ અદ્‌ભુત રીતે વિકાસ પામ્યો છે. તેમણે પોતાના પ્રેમથી પોતાની માતાના પ્રેમનો પ્રત્યુતર આપ્યો છે અને પ્રેમ એજ તેમનો પ્રબળમાં પ્રબળ હેતુ બન્યો છે. આજે તેનાં સઘળાં સંતાનો પોતાની માતાને જગતની મહાનમાં મહાન વ્યક્તિ ગણે છે. તેણે તેમનામાં ઉત્તમોત્તમ ગુણો જોયા કર્યા છે અને તેથી એ ઉત્તમોત્તમ ગુણો તેમનામાં બહાર આવ્યા છે. તેમના અવગુણોને સુધારવાની અથવા તેમનું દમન કરવાની કાંઇ પણ જરૂર પડી નથી. માતાના પ્રબળ પ્રેમે તેમના સ્વભાવમાંથી ખરાબ વૃત્તિઓને હાંકી કાઢી હતી અથવા તેમનો વિકાસ થતો અટકાવ્યો હતો. એવા પ્રેમની ગેરહાજરીમાં તેમની ખરાબ મનોવૃત્તિઓ પ્રબળ થઇ હોત અને તેમની જીંદગી કદાચ પાયમાલ પણ થઇ હોત.

પ્રેમ આપણા ઘાને રૂઝાવે છે, આપણામાં ચેતન્ય પૂરે છે અને આપણાં દુઃખોને નિવૃત્ત કરે છે. વિલક્ષણ વિચારોને વશ થઇ અતિ વિકળ બનેલા અને ધ્રુજી રહેલા અર્જુનને શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને

જે તત્વો ઉપદેશ્યાં હતાં તે તો અતિ શ્રેષ્ટજ હતાં, પરંતુ અર્જુનને ઉત્સાહી તથા સબળ બનાવી સ્વધર્મમાં પ્રેરવામાં ભગવાનનાં પરંતપ, મહાબાહો, ધનંજય, ભારત, ઇત્યાદિ સંબોધનોએ પણ ઓછું કામ બજાવ્યું ન હતું. બાઇબલમાં પણ જ્યાં ત્યાં એવા ફકરાઓ ભરેલા છે કે જે, પ્રેમમાં મનુષ્યને દુઃખમુક્ત અને દીર્ઘાયુ કરવાની કેટલી શક્તિ રહેલી છે તે દર્શાવે છે.

આપણને દુઃખમુક્ત કરનારી મહાન ઔષધી પ્રેમ છે અને તે સ્વસ્થતાનું ઉમદા સ્વરૂપ હોવાથી શાંતિદાયક છે, એ વાતનું જ્ઞાન આપણને ક્યારે થશે? જ્યાં પ્રેમનું સામ્રાજ્ય સ્થાપિત થયેલું હોય ત્યાં જરા પણ અસ્વસ્થતા રહેતી નથી. પ્રેમ એ સ્વસ્થતા, શાંતિ અને સુખનું સ્વરૂપજ છે.

પ્રેમ એ મહાન શિક્ષક, ઉત્તમોત્તમ સુખદાતા અને સાચો શાંતિ સ્થાપક છે. સુખનું દમન કરનારી અને અસંતોષને જન્મ આપનારી સઘળી વસ્તુઓની એ ઔષધી છે. દ્વેષ, વૈરભાવ, તથા સઘળી પાશવ વૃત્તિઓનો એ ઉત્તમોત્તમ ઇલાજ છે. ગરમી વડે જેમ બરફ પીગળી જાય છે તેમ માયાળુપણાથી ક્રૂરતા પીગળી જાય છે; અને મીઠાશ યુક્ત ઉદારતા તથા પ્રીતિમય સહાનુભૂતિની આગળ ખરાબ વૃત્તિઓ નાશ પામે છે.

આપણા જીવન અને ભાગ્યનું સ્વરૂપ ઘડવાની મોટામાં મોટી શક્તિ માતાના હાથમાં રહેલી છે.

માતાઓના પોતાનાં સંતાનો પ્રત્યેના પ્રેમે તે માતાઓને જીવલેણ રોગોની મહાન પીડાઓમાંથી બચાવી છે. તેમનાં સંતાનોને માટે તેમની આવશ્યકતા હોવાની તેમની દૃઢ માન્યતાએ અને તેમના પ્રત્યેનો અત્યંત પ્રેમે, તેમને દીર્ઘકાળ પર્યંત તેમના જીવનના શત્રુરૂપ મોટા વ્યાધીઓની સામે સફળતા પૂર્વક ટકી રહેવાને શક્તિ-

માન કરી છે.

મારા પરિચયની એક સ્ત્રી પોતાનાં સંતાનોનાં પ્રાયઃ સઘળાં દુઃખો માત્ર પ્રેમનીજ ઔષધીથી નિવૃત્ત કરવાની જાદુઈ કળા જાણતી હોય એમ મને લાગે છે. તેના કોઈ સંતાનને કાંઈ પણ ઇજા અથવા દુઃખ થાય છે તો તે પોતાની માતાની પાસે તેની મહાન ઔષધી પ્રાપ્ત કરવાને માટે જાય છે.

આ માતા પોતાના દુઃખી બાળકને અશાંતિના પ્રદેશમાંથી ઉંચકીને શાંતિના પ્રદેશમાં મૂકવાની એક રીત જાણે છે. જો બાળકના હૃદયમાં કોઇના તરફ ઇર્ષ્યા, તિરસ્કાર અથવા ક્રોધ ઉત્પન્ન થયો હોય તો તે, પ્રેમ કે જે ઉપલી વૃત્તિઓનું વિષ દૂર કરવાનું સ્વાભાવિક ઔષધ છે તેનો પ્રયોગ કરે છે. તે જાણે છે કે બાળકને જ્યારે અસહ્ય પીડા થતી હોય ત્યારે તેને તેનો વાંક બતાવવો અને ઠપકો આપવો એ તો ધાસલેટ વડે અગ્નિને બુઝાવવાનો પ્રયત્ન કરવા સમાન છે.

માતાના પ્રેમનો, માતાની સહાનુભૂતિનો, માતપિતાના સંરક્ષણનો અને ઘરના ઉમદા વાતાવરણથી પ્રાપ્ત થતા ઉદાર અને ઉચ્ચ સ્વભાવનો લાભ નહિ મળવાથી બાળકોનાં મન પાકી ગયેલા મરવાની પેઠે કવખતેજ કેવાં પાકી જાય છે અને અકાળે વાર્ધક્યને પ્રાપ્ત થાય છે; તેનું **હૃદયદ્રાવક ઉદાહરણ આપણાં અનાથાશ્રમો પૂરૂં પાડે છે.**

આ વાત પણ જાણીતી છે કે જે છોકરાંનાં માબાપ મરી ગયાં હોય અને જે પોતાનાં દાદા દાદીની સાથે ગામડાંમાં રહેતાં હોય—કે જ્યાં તેમને ઇતર બાળકોની સાથે ઝાઝું ભળવાની સંધિ પ્રાપ્ત થતી નથી તેઓ—તેમની નકલ કરવાની શક્તિ અતિ પ્રબળ હોવાથી—પોતાનાં વૃદ્ધ વડીલોની રીત ભાત અને ભાષા ગ્રહણ

કરે છે, અને પોતાની બાલ્યાવસ્થા પૂરી થયા પૂર્વેજ નાનાં આ પુરૂષ બની જાય છે.

હલકા લત્તાઓ કે જ્યાં પ્રત્યેક વસ્તુ અધમતા અને પતિતતાથી ઓતપ્રોત થએલી હોય છે; ત્યાંના ભ્રષ્ટ વાતાવરણમાં ઉછરેલા બાળકની સ્થિતિનો વિચાર કરો! તેનું નાનું મગજ સર્વ પ્રકારની ભ્રષ્ટતા, અપવિત્રતા અને નિર્લજ્જતાથી કેવું ભરાઇ જાય છે તેનો વિચાર કરો! તેના મગજમાં આટલા બધા દુર્ગુણ અને અપરાધને ઉત્તેજન આપનારા વિચારો ઘુસી જાય ત્યારે તે તેવોજ નિવડે તેમાં કાંઇ નવાઇ છે?

આવા બાળકની સાથે એક એવા બાળકની તુલના કરો કે જેને પવિત્રતા, સંસ્કૃતિ અને મનોવિકાસના વાતાવરણમાં ઉછેરવામાં આવ્યો હોય અને જેનું મગજ હમેશાં સત્ય અને સૌંદર્યના ઉમદા અને ઉન્નતિદાયક વિચારોથી ભરેલું રહેતું હોય. આ બે બાળકોના ભાગ્યમાં કેટલો તફાવત હોય છે! અને તેમ છતાં તેમનો પોતાનો તો કોઇ ખાસ પ્રયત્ન, ઇચ્છા અથવા કસુર તેમાં હોતીજ નથી. ફેર એજ હોય છે કે એકના મગજને ઉન્નતિનું શિક્ષણ મળવાથી તે પ્રકાશ તરફ દોરાય છે ત્યારે બીજાના મગજને અવનતિનું શિક્ષણ મળીને તે તિમિર તરફ ખેંચાય છે.

જે શરૂનાં વર્ષોમાં બાળકના મગજપર દ્રઢ છાપ પડે છે તે સઘળાં વર્ષો દરમ્યાન તે જો દુર્ગુણી વાતાવરણમાં ઉછરે અને ઇર્ષા, તિરસ્કાર, વેરભાવ, લડાઇ, ટંટો અને સઘળી અધમ તથા પતિત વસ્તુઓજ તેના કાન અને આંખોને ભરી નાંખે તો તેને ઉચ્ચ કોટીના જીવનનો ખ્યાલ સરખો પણ ન આવે તો પછી તેવું જીવન ગાળવાની સંધિ તો શી રીતેજ પ્રાપ્ત થાય?

ઉપલી હકીકતપરથી સમજાશે કે સૌંદર્ય અને સત્ય, મધુરતા

અને સદ્‌ગુણની સૂચના કરનારા શબ્દો અને વસ્તુઓનુંજ શ્રવણ અને દર્શન કરવું એ બાળકને માટે કેટલું મહત્વનું છે!

જે લોકોની બાલ્યાવસ્થા દુર્ગુણ, અપરાધ અને અપવિત્રતાના વાતાવરણમાં વ્યતિત થઇ હોય તેમના પ્રત્યે આપણે ઘણી ઉદારતા ધારણ કરવી જોઇએ.

બાળકોનાં મગજ ફોટોગ્રાફરની પ્લેટના જેવાં હોવાથી તેમાં તરતજ તમારા વિચાર અને કલ્પનાની છાપ પડી જાય છે. બાલ્યાવસ્થામાં પડેલી આવી છાપો—સંસ્કારોજ માણસનું ચારિત્ર્ય રચે છે અને તે ભવિષ્યમાં શું કરી શકશે તે નિશ્ચિત્ કરે છે.

જો તમે તમારા બાળકને ઉત્તેજીત કરવા અને તેની ઉત્તમોત્તમ શક્તિ બહાર આણવામાં સહાય કરવા ઇચ્છતા હો તો તેના વાતાવરણમાં ઉત્સાહ, આશા અને નિઃસ્વાર્થતાનાં ચિત્રો ખડાં કરો. તેના હૃદયમાં શ્રદ્ધા અને નિઃસ્વાર્થવૃત્તિ દાખલ કરવાથી ભવિષ્યમાં તેનો વિકાસ થાય છે અને તેને સુખ તથા સફળતાની પ્રાપ્તિ થાય છે; અને તેથી વિપરીત ગુણો દાખલ કરવાથી તેને નિષ્ફળતા અને દુઃખની પ્રાપ્તિ થાય છે.

એક બાળકને શ્રદ્ધા, સફળતા, સુખ અને આશાના વિચાર અર્પણ કરવા એ તેને કરોડોની મિલ્કત આપી જવા કરતાં અનંતગણું મહત્વનું છે. જો તેના મનને યોગ્ય શિક્ષણ આપવામાં આવે તો જ્યાં સુધી તે પોતાની બાલ્યાવસ્થાની સકળ વિધેયાત્મક ક્રિયાને ફેરવી નાખે નહિ ત્યાં સુધી તેને કદિ પણ નિષ્ફળતા અને દુઃખ પ્રાપ્ત થઇ શકશે નહિ.

બાળકના મગજને શાંતિ અને સત્યથી ભરેલું રાખો, એટલે અશાંતિ અને અસત્યને માટે તેમાં જરાપણ સ્થાન રહેશે નહિ.

બાળકને વારંવાર તેમના દોષો અને ભૂલોનું સ્મરણ કરાવવું એ ખરેખર ઘાતકી કામ છે. જીતી અને રોકી શકાય એવી નિકૃષ્ટતાની સૂચના અને દોષોની અતિશયોક્તિ રજુ કર્યા કરવાથી તિક્ષ્ણ સ્વભાવનાં બાળકોને ગંભીર હાની થાય છે. બાળકના નાનકડા મગજને સદ્‌ગુણ, સૈાંદર્ય અને સત્યના વિચારોથી પરિપૂર્ણ રાખવાથી તેને જેટલો લાભ થાય છે તેથી અર્ધો લાભ પણ નિરંતર તેના દોષોનો રાગડો તાણ્યા કરવાથી થતો નથી. પ્રેમ, પવિત્રતા અને ઉચ્ચતાના વિચાર આપ્યા કરવાથી થોડાજ વખતમાં બાળકના જીવનમાં તે ઓતપ્રોત થઈ જશે અને પછી તેનામાં તેથી વિરોધી વિચારોને આકર્ષે એવી કાંઇ વસ્તુજ રહેશે નહિ તે પ્રકાશ, સૈાંદર્ય અને પ્રેમથી એવું પરિપૂર્ણ થઇ જશે કે તેથી વિરોધી વસ્તુઓને માટે સ્થાનજ રહેશે નહિ.

બાળકના આત્મવિશ્વાસને બની શકતી પ્રત્યેક રીતે ઉત્તેજીત અને પુષ્ટ કરવો જોઇએ. તેની શક્તિ અને સામર્થ્યની અતિશયોક્તિ કરતાં તેને શીખવવું જોઇએ નહિ, પરંતુ તે ઇશ્વરનું બાળક છે અને તેથી તે ઇશ્વરની અનંત મિલ્કતનો વારસ છે, અને તેની અદ્‌ભુત શક્તિનો સ્વામી છે, એવા વિચાર તેના શરીરના અણુંએ આણુમાં ભરી દેવા જોઇએ.

ઘણા છોકરા અને તેમાં પણ ખાસ કરીને તિક્ષ્ણ, લજ્જાળ અને ભિરૂ સ્વભાવના છોકરા એવી શંકા રાખે છે કે બીજાઓમાં જે શક્તિ છે તે મારામાં નથી. આવા તરૂણો પોતાની શક્તિપર અશ્રદ્ધા રાખે છે, અને તેમને ઘણી સહેલાઇથી હતાશ અથવા ઉત્તેજિત કરી શકાય છે. બાળકની આત્મશ્રદ્ધા ડગાવી નાખવી અથવા તેનો નાશ કરી નાખવો, તેની શક્તિ વિષે આશંકા કરવી અથવા તે કાંઇ મહત્વનું કાર્ય કરી શકશે નહિ એવી સુચના કરવી એ પાપ છે. આ નિરાશા-

જનક શબ્દો કુમળા છોડપર કોતરેલા અક્ષરની પેઠે, જેમ જેમ વર્ષો વ્યતિત થતાં જાય છે તેમ તેમ મોટા અને મોટા થતા જાય છે અને અંતે તે મનુષ્યના જીવનમાં મોટાં ધાબાં રૂપ બની રહે છે.

બાળકોનાં મગજ છાપ ગ્રહણ કરવાને કેટલાં તૈયાર હોય છે. અને ઉત્સાહ ભંગ અથવા ઉપહાસ કરવાથી કેટલી શીઘ્રતાથી તેમની પાયમાલી અથવા હાની થાય છે તે ઘણાં માબાપો યથાર્થ રીતે જાણતાં નથી **બાળકોને કદર, પ્રશંસા અને ઉત્તેજનની જરૂર વિશેષ હોય છે.** તેના પરજ તેમનો નિર્વાહ હોય છે. તેમને માટે એજ મુખ્ય ખોરાક અને ઔષધી હોય છે. અન્ય પક્ષે જો તેમના કાર્યપર ટીકા કરવામાં આવે તો તેઓ ઘણી શીઘ્રતાથી હાનીને પ્રાપ્ત થાય છે. તેમનો તિક્ષ્ણ સ્વભાવ ટીકા, ઠપકો અને તિરસ્કાર સહન કરી શકતો નથી. બાળકોને એમ કહેવું કે તેમની માનસિક શક્તિ ખામી ભરેલી છે, તેઓ જડ ભરત અને મૂર્ખ છે, અને તેઓ કદિ પણ જગતમાં કોઇ મહત્વનું કાર્ય કરી શકનાર નથી, એ અત્યંત ઘાતકી અને ગુન્હા ભરેલું કાર્ય છે; અને વારંવાર તેમને ઠપકો આપ્યા કરવો એ પણ અત્યંત ખરાબ કાર્ય છે. ઘણાંખરાં માબાપો અને શિક્ષકો વારંવાર બાળકોનો ઉત્સાહ મંદ કરી નાંખે છે. તેમના કોમળ મગજમાં તેઓ એવી છાપ પાડે છે કે તેઓ મૂર્ખ, જડ ભરત, આળસુ, ઠોઠ અને નિર્માલ્ય છે, અને તેઓ કદિપણ કોઇ મહત્વનું કાર્ય કરી શકનાર નથી તેમજ તેણે કોઇ મહાન કાર્ય કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એ મૂર્ખાઈ ભરેલું કામ છે; કારણકે બીજા લોકો જે મહાન કાર્યો કરે છે તે કરવા જેટલી તેમનામાં શક્તિ તેમજ બુદ્ધિ નથી. આવી છાપ બાળકોનાં કુમળાં મગજપર પાડીને તેઓ તેની સર્ગ શક્તિનો નાશ કરી નાંખે છે અને તેને જડ બનાવી મૂકે છે. આ પ્રકારનું શિક્ષણ મળવાથી વિશેષમાં વિશેષ કુશાગ્ર બુદ્ધિ ધરાવનાર બાળકો પણ

જડ બની જાય છે.

હું એક એવા છોકરાને ઓળખું છું કે જે અતિ તિક્ષ્ણ અને લજ્જાળ સ્વભાવનો હતો અને તેનામાં નૈસર્ગિક શક્તિ ઘણી હોવા છતાં તેની શક્તિનો વિકાસ અત્યંત ધીમો થયો હતો. તેનાં માબાપ અને તેનો શિક્ષક તેને વારંવાર એમજ કહ્યા કરતાં કે તું મૂર્ખ અને જડ ભરત છે અને તું કાંઇપણ કરી શકનાર નથી. આથી તેનું ભવિષ્ય બગડી ગયું. થોડી પ્રશંસા કરવાથી, થોડું પ્રોત્સાહન આપવાથી આ તરૂણ એક મહાન પુરૂષ થઇ શક્યો હોત, કારણકે તેનામાં મહા પુરૂષ બનવા જેટલી શક્તિ હતી, પરંતુ તેને બાલ્યાવસ્થામાં મળેલા ઉપર પ્રમાણેના શિક્ષણના પ્રભાવથી તે ખાત્રીપૂર્વક માનતો હતો કે તેની માનસિકશક્તિ ખામી ભરેલી છે અને તેનો એ અવિશ્વાસ પાછળથી કદિપણ સંપૂર્ણ નાશ પામ્યો ન હતો.

હવે આપણને પ્રતીત થવા લાગ્યું છે કે દબાણ કરીને કામ કરાવવા કરતાં સમજાવીને કામ કરાવવું ઘણું સહેલું છે. ધમકી અને શિક્ષા કરતાં પ્રશંસા અને પ્રોત્સાહનથી તમે બાળકને અનંતગણો વિશેષ લાભ કરી શકશો. ટંડી કરતાં સૂર્યનો તાપ વિશેષ લાભદાયક હોય છે અને તે કળી, મોર તથા ફળનો વિકાસ કરવામાં પવન તથા વાવાઝોડાં કરતાં અનંતગણી વિશેષ મદદ કરે છે. પવન તથા વાવાઝોડાં મોર, ફળ વગેરેનો વિકાસ કરવાને બદલે તેને કરમાવી નાંખે છે.

છોકરાંઓ પ્રોત્સાહન અને પ્રશંસાથી કેવાં સૈનિકોની પેઠે કામ કરવા મંડી જાય છે તે આપણે સઘળા સારી પેઠે જાણીએ છીએ. ઘણાં માબાપો અને શિક્ષકો પણ આ વાત જાણે છે અને તેથી વિપરીત વર્તન કરવાથી કેવું પરિણામ આવે છે તે પણ તેઓ જાણે છે. છતાં દુર્ભાગ્યવશાત્ પ્રશંસા અને પ્રોત્સાહનની જાદુઇ શક્તિનો યથાર્થ ઉપયોગ તેઓ કરતાં નથી.

જે શિક્ષક હંમેશાં માયાળુ, વિવેકી અને હિતકર્તા હોય છે તેને માટે બાળકો ગમે તે કામ કરવાને તૈયાર થાય છે; પરંતુ જે શિક્ષક ચીઢીઓ, ક્રોધી અને ઉગ્ર સ્વભાવનો હોય છે તેના તેઓ મહાન વિરોધી બની જાય છે અને તેથી ઘણીવાર તેમની પ્રગતિમાં મોટી હરકત ઉભી થાય છે. જો ઉત્તમોત્તમ ફળ પ્રાપ્તિ કરવી હોય તો ગુરૂ અને શિષ્યની વચ્ચે જરા પણ વિરોધ અથવા અસદ્ભાવ હોવો જોઇએ નહિ.

ઘણાં માબાપો પોતાનાં છોકરાં રમતીયાળ અને તોફાની છે એમ ધારીને ઘણો સંતાપ કરે છે; પરંતુ ઘણીવાર તેમની એવી ધારણા ખોટી હોય છે. છોકરાંની દોડા દોડી, નાચકૂદ અને તોફાનનો મોટો ભાગ માત્ર તેમના ઉછળતા લોહીમાં ભરેલા ઉત્સાહનુંજ પરિણામ હોય છે. આ ઉત્સાહ કોઇપણ રીતે બહાર આવવોજ જોઇએ અને જો તેને દાબી દેવામાં આવે તો તેમના વિકાસને ભયંકર હાનિ થાય છે. તેઓ ચૈતન્ય અને જીવન શક્તિથી એટલાં બધાં પરિપૂર્ણ હોય છે અને તેઓ એટલાં બધાં ઉત્સાહી હોય છે કે તેઓ શાંત બેસી શકતાં નથી. તેઓ કાંઇ ને કાંઇ ઉધમ મચાવતાંજ રહે છે. તેમને પોતાનો ઉત્સાહ સારી રીતે બહાર કાઢવા દો, માત્ર પ્રેમજ તેમનું નિયમન કરી તેમને અંકુશમાં રાખી શકે છે.

તમારા છોકરાને એકદમ પુરૂષ બનાવી દેવાની અને તમારી છોકરીને એકદમ સ્ત્રી બનાવી દેવાની કોશિષ કરશો નહિ. તમારૂં એ કાર્ય કુદરતને અનુસરતું નથી. તેમનાપર પ્રેમ કરો. તમારા ઘરને યથાસંભવ આનંદ ભુવન બનાવો અને તમારાં બાળકોને યોગ્ય અંકુશમાં રાખી સ્વતંત્રતા આપો. તેમને રમત રમવામાં ઉત્તેજન આપો, કારણકે હમણાં રમત રમવી એજ તેમનો ધર્મ છે. ઘણાં માબાપો પોતાનાં બાળકોનો ઉત્સાહ દાબી દઇને, તેમની બાલ્યાવસ્થા અને

તેમની રમત ગમતનો નાશ કરીને, તેમને પુખ્ત વયનાં માણસ બનાવી દેવાનો પ્રયત્ન કરીને તેમનો પૂર્ણ વિકાસ થતો અટકાવે છે; પરંતુ બાળકની બાલ્યાવસ્થા લૂટાઇ જાય એના જેવી શોકકારક ઘટના માનવ જીવનમાં બીજી કોઇપણ નથી.

છોકરાં એ નાનાં પશુ છે, તેઓ કેટલીકવાર સ્વાર્થી બની જાય છે અને ઘણીવાર ક્રુર બની જાય છે. આનું કારણ એ છે કે તેમના મસ્તિષ્કના કેટલાક ભાગો બીજા ભાગો કરતાં શીઘ્ર વિકાસ પામે છે, જેથી થોડા વખતને માટે તેમનાં મન પોતાના કેંદ્રથી ચ્યુત થઇ જઇને તેઓ ઘાતકી અથવા ગુન્હા ભરેલાં કાર્યો કરવાને પણ પ્રવૃત્ત થઇ જાય છે; પરંતુ પાછળથી તેમનાં મસ્તિષ્ક વધારે નિયમિત બને છે અને તેમની દુષ્ટ વૃત્તિઓ અદૃસ્ય થઇ જાય છે. તેમના બીજા ગુણો કરતાં તેમના નૈતિક ગુણો અને તેમની જવાબદારીની સમજ-શક્તિનો વિકાસ ધીમે ધીમે થાય છે, પરન્તુ વારંવાર તેમની પ્રાપ્ત શક્તિઓને દબાવવી એ ભયંકર ભૂલ છે. પોતાની વધારાની શક્તિને તેઓ ગમે તેમ વાપરે તેમાં કાંઇ શક નથી. માટે બનતાં સુધી તમે પોતેજ તેમને ધીંગા મસ્તી કરવાને ઉત્તેજીત કરો અને તમે પણ તેમની સાથે ખેલો કૂદો. આથી તમને પોતાને પણ તરૂણાવસ્થા પ્રાપ્ત થશે અને તમે તેમની સાથે પોલાદની સાંકળથી જોડાશો. તમારી મોટી ઉમરને લીધે માનહાનીનો ભય જરાપણ રાખશો નહિ. જો તમે તમારા ઘરને તમારાં બાળકોને માટે આખા જગતમાં સૌથી અધિક સુખ અને આનંદનું સ્થાન બનાવશો, જો તમે તેમનાપર પૂર્ણ પ્રેમ રાખશો તો તેઓ ખરાબ થવાનો સંભવ ભાગ્યેજ આવશે.

હજારો માબાપો પોતાનાં બાળકો પ્રત્યે બહુજ સખ્ત વર્તણુંક રાખે છે, તેમને સખ્ત ઠપકો આપીને તેઓ તેમના બાલત્વને કચરી નાંખે છે. આથી તેઓ ખુલ્લા હૃદયનાં અને સરલ થવાને બદલે

જુઠ પ્રપંચ શીખે છે અને ઘરમાં રમવા કે ઠરવાને બદલે બહાર ભટકતાં શીખે છે.

બાલ્યાવસ્થાને સ્નેહનો બગીચો બનાવવો જોઇએ, તેને સખ્તાઇ અને કઠોરતાનું સ્થાન બનાવવું જોઇએ નહિ.

પ્રત્યેક માતા જાણતાં કે અજાણતાં પોતાના બાળકોને ઉછેરવામાં હમેશાં પોતાના ભાવનાબળનો પ્રયોગ કરે છે અને તેમનાં સઘળાં નાનાં નાનાં દુઃખોની નિવૃત્તિ કરે છે. તેમને કોઇક સ્થળે વાગ્યું હોય તો માતા તે સ્થળે ચુંબન કરે છે અને કહે છે કે "ચાલો, સર્વ દુઃખ મટી ગયું છે, હવે અહીંઆં કાંઇ પણ દુઃખ રહ્યું નથી." આથી તેમને સુખ થાય છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેઓ ખરેખાત માને છે કે ચુંબન કરવામાં અને પંપાળવામાં દુઃખ નિવૃત્ત કરવાની જાદુઇ શક્તિ રહેલી હોય છે. આવી રીતે સુખનો વિચાર આપીને અને પ્રેમામૃતનો પ્રયોગ કરીને માતાઓ વારંવાર પોતાના બાળકનાં નાનાં નાનાં દુઃખોનો અને અસ્વસ્થતાનો નાશ કરે છે.

પ્રેરણા અને ભાવનાના બળથી બાળકોમાં આરોગ્ય, સફળતા અને સુખને આપનારી શક્તિઓનો વિકાસ કરી શકાય છે. આપણામાંના ઘણા માણસો જાણે છે કે **આપણી વૃત્તિ, હિમ્મત અને આશા ઉપરજ આપણી કર્તૃત્વ શક્તિનો સઘળો આધાર હોય છે.** જો આનંદીપણું અને આશાની વૃત્તિનો આપણી બાલ્યાવસ્થામાં ઝાઝો વિકાસ કરવામાં આવે તો આપણું સમગ્ર જીવન તેવુંજ થઇ જશે અને આપણે કદિ પણ નિરૂત્સાહ, નિરાશા, મનોવેદના, ભય, આશંકા, ચિંતા, ઉદ્વેગ વગેરેના ભોગ થઇ પડીશું નહિ.

આપણી પ્રકૃતિ ઘણી મંદ હોય છે તેનું એક કારણ એ છે કે આપણે બાલ્યાવસ્થાથી મંદ પ્રકૃતિના વિચાર ધારણ કરતા આવ્યા

છીએ. દુઃખ, શારીરિક વેદના અને રોગ એ આપણા જીવનનું અંગ છે એ વિચાર આપણા મનમાં ઓતપ્રોત વ્યાપ્ત થઈ ગયેલો હોય છે; અને પ્રકૃતિજન્ય અનિષ્ટો દૂર કરી શકાય એમ નથી એ કલ્પના આપણા મસ્તિષ્કમાં જડ ઘાલી બેઠેલી હોય છે. આપણે આપણા મગજમાં એવા એવા કુવિચારો ઘુસાડી દીધા હોય છે કે સારી તંદુરસ્તી એ અપવાદ છે–નિયમ નથી; અને એ કારણથીજ આપણે દુઃખી સ્થિતિને પ્રાપ્ત થએલા હોઇને એમાંથી કદિ પણ મુક્ત થવાની આપણને આશા નથી.

બાળક બિમારીની એટલી બધી વાતો સાંભળે છે, સર્વ પ્રકારના રોગો અને ભયોની સામે તેને એટલી બધી ચેતવણી આપવામાં આવે છે કે તે એવી દૃઢ માન્યતા સહિતજ મોટો થાય છે કે શારીરિક અસ્વસ્થતા, વેદના, દુઃખ, ભય, અશાંતિ અને સંતાપ એજ સર્વત્ર વ્યાપી રહેલાં હોઇને તે આપણા જીવનનું પણ એક આવશ્યક અંગ છે અને કોઇ પણ સમયે તેમાંનું હરકોઇ આપણા પર હુમલો કરીને આપણા સુખનો નાશ તથા આપણી કારકીર્દિનું દમન કરી શકે એમ છે. હવે આથી વિપરિત શિક્ષણ બાળકને આપવામાં આવે તો તેથી તેને શો ફાયદો થાય તેનો વિચાર કરો. જો તેને એવું શિક્ષણ આપવામાં આવે કે જગતમાં ‘ આરોગ્યતા ’ એજ ચિરસ્થાયી અને સ્વાભાવિક તત્ત્વ છે અને રોગ એ તો માત્ર સ્વસ્થતાની ગેરહાજરીજ પ્રદર્શિત કરનારી અને અસ્થિર અવસ્થા છે; તો તેને કેટલો લાભ થાય તેનો વિચાર કરો. જો તેને એવો બોધ આપવામાં આવે કે બિમારીને બદલે સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને અનિશ્ચિતતાને બદલે નિશ્ચિતતા એજ આપણો જન્મસિદ્ધ હક્ક અને કુદરતી સ્વભાવ છે તો તેથી કેટલો લાભ થાય તેનો વિચાર કરો.

વારંવાર તેને રેાગની સામે ચેતવણી મળ્યા કરવાને બદલે જો તેને તેના વિકાસનાં સઘળાં વર્ષો દરમ્યાન આરેાગ્યતા અને સુખના વિચાર મળ્યા કરે તેા તેને કેટલેા બધેા લાભ થાય તેનેા વિચાર કરેા.

બાળકને એવી શિક્ષા મળવી જોઇએ કે ઇશ્વરે તેા કદિ પણ રેાગની ઉત્પત્તિ કરીજ નથી અને આપણે દુઃખ ભેાગવીએ એવેા તેણે કદિ પણ ઉદ્દેશ રાખ્યેા નથી. સંપૂર્ણ સુખ અને સંપૂર્ણ આરેાગ્યતા ભેાગવવાને માટે, **દુઃખી નહિ પરંતુ સુખી થવાને માટે અને અસ્વસ્થતા નહિ પરંતુ સ્વસ્થતા ભેાગવવાને માટેજ આપણને આ જગતમાં જન્મ મળ્યેા છે; એવું શિક્ષણ બાળકને આપવું જોઇએ.**

બાળકેા અત્યંત ભેાળાં હેાય છે. તેમનાં વડીલેા–ખાસ કરીને તેમનાં માતપિતા, તેમના જ્યેષ્ઠ બંધુએા અને ભગિનીએા તેમને જે કહે તે સર્વ તેએા સત્ય માને છે. તેમને જે વાત મશ્કરીમાં કહેવામાં આવે છે તે પણ તેએા સત્ય માને છે. તેમની કલ્પનાશક્તિ એટલી તીવ્ર હેાય છે અને તેમનાં મગજ એવાં મૃદુ હેાય છે કે તેએા પ્રત્યેક વસ્તુને મેાટું સ્વરૂપ આપે છે અને પ્રત્યેક વસ્તુની તેમનાં મગજ પર છાપ પડી જાય છે. ઘણીવાર તેમને અસત્ય બેાલવા માટે શિક્ષા કરવામાં આવે છે, પરંતુ એમાં ખરેખર તેા તેમની અત્યંત ચપળ કલ્પનાશક્તિનેાજ દેાષ હેાય છે.

ઘણાં અજ્ઞાન અથવા અવિચારી માબાપેા અને સેવિકાએા બાળકેાને અંકુશમાં રાખવાના સાધન તરિકે ભયનેા ઉપયેાગ કરે છે. તેએા અનેક પ્રકારની ભયાનક વાર્તાએા અને ભયેાત્પાદક વર્ણનેાથી તેમનાં નાનાં મગજો ભરી દે છે, જેથી તેમનું સમગ્ર જીવન પાયમાલ થઇ જાય છે. તેએા ઘણીવાર રાત્રે તેમની નિદ્રાનેા ભંગ કરતાં તેમને અટકાવવાને માટે અથવા દિવસે તેમને શાંત રાખવાને તથા મસ્તી

નોકશાન કરતાં અટકાવવાને માટે ઉંઘ લાવનારી દવા આપે છે અને આ રીતે તેમના મગજનો વિકાસ થતો અટકાવે છે.

જો ભયથી બાળકોને ગંભીર હાની ન થાય તો પણ તેમને ભયભિત કરવાં અને તેમને છેતરવાં એ ખરાબ કાર્ય છે. માતાપિતાએ અને શિક્ષકે બાળકની પૂર્ણ શ્રદ્ધાનો કદિ પણ દુરૂપયોગ કરવો જોઇએ નહિ.

હું માનું છું કે ઘણા લોકોના અધઃપાતનું કારણ બાલ્યાવસ્થામાં તેમનાં માતપિતા અને શિક્ષકે તેમની માનવૃત્તિ અને શ્રદ્ધાનો નાશ કરેલો તે છે. આપણે સર્વ અનુભવથી જાણીએ છીએ કે શ્રદ્ધાનો પાયો એકવાર ડગ્યો એટલે પછી તે કદિ પણ પુરેપુરો સ્થિર થઇ શકતો નથી. એક બાબતને ભલે આપણે ક્ષમા કરી શકીએ; પરંતુ તેને આપણે ભૂલી જઇ તો શકતાજ નથી.

બાળક અને તેનાં માતપિતા તથા શિક્ષકની વચ્ચે જરા પણ જુદાઇ ન હોવી જોઇએ. તેમની સાથે હમેશાં અત્યંત સરલ, સ્પષ્ટ તથા સહૃદય વ્યવહાર રાખવો જોઇએ. બાળકની માનવૃત્તિને માબાપોએ યા શિક્ષકે કદિપણ નષ્ટ કરવી યા ડગાવવી જોઇએ નહિ. તેની એ વૃત્તિને અતિ પવિત્ર—અતિ મૂલ્યવાન વસ્તુ ગણવી જોઇએ.

બાળક જ્યારે મોટો થાય અને તેને પ્રતિત થાય કે જેમનાપર તેણે સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખ્યો હતો અને જેમને તે દેવ સમાન ગણતો હતો તેઓ તેને વર્ષો થયાં છેતરતાંજ આવ્યાં છે ત્યારે તેના હૃદયને કેવો મોટો આંચકો લાગશે ?

કેટલીક માતાઓને મેં એમ કહેતાં સાંભળી છે કે અમારાં સંતાનો મોટાં થાય અને તેમને એમ જણાય કે અમે તેમની બાલ્યાવસ્થામાં તેમને અંકુશમાં રાખવાને માટે તેમજ તેમના પ્રશ્નો જેમ તેમ માંડી વાળવાને માટે ભય, વ્હેમ, જુઠ વગેરેનો ઉપયોગ કરીને તેમને છેતરતાં આવ્યાં છીએ, એ વાતનો અમને ઘણો ડર છે.

હવે પછી જ્યારે જ્યારે તમને બાળકને છેતરવાની લાલચ થાય ત્યારે ત્યારે આ વાતનું સ્મરણ રાખજો કે એક વખત એવો આવશે કે જ્યારે તે આપણી ઠગબાજી જાણી જશે અને જે વડીલોને તેમણે પૂર્ણ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસની દૃષ્ટિથી જોયાં છે તેમણે તેને છેતર્યો છે એમ જાણી તેના હૃદયને ભયંકર ધક્કો લાગશે.

માબાપોએ આ વાત સ્મરણમાં રાખવી જોઇએ કે બાળકને જે જે ભયંકર વાત કહેવામાં આવે, તેમના હૃદયમાં જે જે વ્હેમ દાખલ કરવામાં આવે, તેમના પ્રત્યે તેઓ જે જે મનોવૃત્તિ ધારણ કરે અને જે જે વર્તન કરે, તે સર્વ તેમની પ્રકૃતિમાં ફોનોગ્રાફની પેઠે નોંધાઇ જાય છે અને તે સર્વ તેમના ભાવી જીવનમાં ચોક્કસ રીતે પ્રત્યક્ષ થાય છે.

તમે ગમે તે કરજો, પરંતુ બાળક જ્યારે ભયથી કંપતું હોય ત્યારે તેને કદિ પણ શિક્ષા કે ઠપકો આપશો નહિ. ઘણી માતાઓ અને શિક્ષકો બાળકોને અતિ ઘાતકી રીતે શિક્ષા કરે છે; પરંતુ **બાળક જ્યારે ભયથી થર થર કંપતું હોય ત્યારે તેને શિક્ષા કરવી એ ક્રૂરતાની પરાકાષ્ઠા છે** અને જ્યારે તમો પોતે ગુસ્સામાં હો ત્યારે બાળકને મારવું એ પશુતા છે. ઘણાં છોકરાં પોતાના માતપિતાને અથવા શિક્ષકને તેમની એ ક્રૂરતાને માટે કદિ પણ સંપૂર્ણ ક્ષમા કરતાં નથી. અને ન કરે એમાં નવાઇ પણ નથી. જ્યારે બાળક પ્રત્યે પ્રેમ, મમતા અને સહાનુભૂતિની જરૂર હોય ત્યારે તદન એથી ઉલટુંજ વર્તન કરાય તેનું એવુંજ પરિણામ થાય એમાં નવાઇ નથી.

માત પિતા, શિક્ષકો અને મિત્રો ઘણા તરૂણોને જે ધંધાને માટે તેઓ નાલાયક હોય તે ધંધો કરવાની સલાહ આપીને તેમના માર્ગમાં મોટું વિઘ્ન નાખે છે. તેઓ તેમને ઉપદેશક, વકીલ,

વૈદ્ય કિંવા એંજીનિયર થવાની યા બીજો કોઇ સુધરેલો ધંધો કરવાની સલાહ આપે છે, પરંતુ વાસ્તવમાં તેઓ તે ધંધાને માટે સંપૂર્ણ રીતે નાલાયક હોય છે.

એક માણુસને તેની બાલ્યાવસ્થામાં તેની દાદી એમ કહ્યા કરતી હતી કે "દીકરા, તું ધર્માચાર્ય બને એવી મારી ઇચ્છા છે અને હું તને તેજ પ્રકારની કેળવણી આપીશ." આથી આ માણુસની કારકિર્દી લગભગ પાયમાલ થઇ ગઇ હતી.

એ બાઇ એ છોકરામાં ધર્માચાર્ય થવાની લાયકાત જોતી હતી તેથી તે તેને ધર્માચાર્ય બનાવવા માગતી હતી એમ નહોતું; પરંતુ તે પોતાના ઘરના એક માણુસને ધર્માચાર્ય થયેલો જોવા માગતી હતી તેથીજ તે તેને વારંવાર ઉપર પ્રમાણે કહ્યા કરતી હતી. તે હમેશાં પોતાના પૌત્રને એમજ કહ્યા કરતી કે "દીકરા, તું મને નિરાશ કરીશ નહિ." એ છોકરો પોતાની દાદીને દેવી સમાન પૂજતો હતો અને તે તારૂણ્યમાં આવ્યો ત્યાં સુધી તેણે એ બાબત પર વિચાર કર્યા કર્યો હતો. આ વિચાર તેના મનમાં એવો તો સજ્જડ ચોંટી ગયો હતો કે જ્યારે જ્યારે તે ધંધાની પસંદગી કરવાનો પ્રયત્ન કરતો ત્યારે ત્યારે ધર્માચાર્યનું ચિત્ર તેના મગજમાં સૌથી પહેલાં ઘુસી જતું. તેને ધર્માચાર્ય બનવાનું ખરેખરૂં કારણ કંઇજ નહોતું, તો પણ તેની દાદીની ભાવના જરા પણ તેનો પીછો છોડતી નહિ અને તે બીજા કોઇ પણ ધંધાની પસંદગી કરી શકતો નહિ. આ કારણથી અંતે તેને પોતાના કાર્યમાં ઝાઝો વિજય મળ્યો નહિ.

હું એક એવી બુદ્ધિમાન અને ખુબસુરત સ્ત્રીને ઓળખું છું કે જે કીર્તિ સંપાદન કરવાની અત્યંત મહત્વાકાંક્ષા ધરાવે છે, પરંતુ જે ધંધામાં તેની બુદ્ધિ સારી રીતે ચાલી શકે તેમ છે તે ધંધામાં

પણ તે જરા પણ ખંતપૂર્વક ઉદ્યોગ કરી શકતી નથી. **ખંત શિવાયની પ્રત્યેક શક્તિ અને ગુણ તેનામાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં જણાય છે.** તેનાં માબાપ જો તેની એ માનસિક અપૂર્ણતા દૂર કરવાની ચાવી જાણતાં હોત અને તેમણે આ છોકરીની દુર્બળ શક્તિઓને કેળવી હોત તો તેણે કદાચ મહાન કાર્યો કર્યાં હોત અને તે જગપ્રસિદ્ધ થઇ હોત.

હું એક બીજી સ્ત્રીને ઓળખું છું કે જે ઉત્તમ ભાષા-જ્ઞાન ધરાવે છે અને તે સાત ભાષાઓ છટાદાર રીતે બોલે છે. તે અતિ સુંદર રીતે વાર્તાલાપ કરે છે અને જાણે તેણે પ્રત્યેક વિષયનું જ્ઞાન મેળવ્યું હોય તેવી તે પ્રત્યેક માણસના મગજ પર છાપ પાડે છે. તેની તંદુરસ્તી પણ સારી છે. પરંતુ તે આજે લોકોની ઉદારતા પર જીવે છે ! અને એનું કારણ માત્ર એટલું જ કે તેણે કદિ પણ પોતાની વ્યવહારોપયોગી શક્તિઓનો વિકાસ કર્યો નથી. જ્યારે તે બાલ્યાવસ્થામાં હતી ત્યારે નાની નાની બાબતોમાં પણ પોતાની જાતપર આધાર રાખવાની તેને કેળવણી મળી નહોતી. તેને પુસ્તકોનો શોખ હતો અને તે વિદુશી નિવડી, પરંતુ કોઇ પણ કામ પોતાની જાતે કરતાં અથવા વ્યવહારીક કામો કરતાં તે કદિ પણ શીખી નહિ. સ્વાવલંબન અને સ્વતંત્રતા, એ શક્તિઓનો તેનામાં કદિ પણ વિકાસ થયો નહિ. બાલ્યાવસ્થાના તેના સઘળા મિત્રો કહેતા હતા કે આ છોકરી ભવિષ્યમાં મહાન કાર્યો કરશે, પરંતુ તે જાણતી ન હતી કે મારામાં આટલા બધા ઉત્તમ ગુણો છે. વિદ્યાર્થી જીવન દરમ્યાન સઘળો વખત તેની પ્રસંસા કરવામાં આવતી હતી અને તેને કોઇ પણ વસ્તુને માટે પોતાની જાતપર આધાર રાખવાની ફરજ પડી નહોતી. આ કારણથી તે માત્ર પોતાની માનસિક શક્તિઓનો જ વિકાસ કરતી રહી. તેને આ વાતની તો સ્વપ્નમાં પણ

ખબર નહોતી કે તેની દુર્બળ શક્તિઓનો વિકાસ કરવા તરફ બેદરકારી બતાવવાથી તેની ઉપયોગીતા અને સુખનો નાશ થશે.

શક્તિ ધરાવવામાંજ આપણા કર્તવ્યની પૂર્ણાહુતિ થતી નથી. આપણને તેનો અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરતાં પણ આવડવુંજ જોઇએ. ઉપયોગ કરવાની આવડત ઓછી હોય તેટલા પ્રમાણમાં તેનું પરિણામ પણ ઓછુંજ આવે છે યા ખરાબ આવે છે. ઘણા લોકો અતિ ઉત્તમ ગુણો ધરાવવા છતાં પણ ભાગ્યે જ કાંઇ મહત્વનું કાર્ય કરી શકે છે, અથવા બીલકુલજ તેવું કામ કરી શકતા નથી અને તેઓ સાધારણ વર્ગમાંજ રહી જાય છે. જે દુર્બળતા અથવા ખામીને લીધે તેઓ આ સ્થિતિને પ્રાપ્ત થાય છે તે બાલ્યાવસ્થાની યોગ્ય કેળવણીથી અવશ્ય દૂર થઇ શકી હોત.

હું એક એવા માણસને ઓળખું છું કે જે ઘણી જાતનાં કાર્યો કરવાની શક્તિ ધરાવે છે, પરંતુ તે એટલો બધો શરમાળ છે કે તે આગળ આવીને સૌથી વિશેષ લાભદાયક સંયોગોમાં પોતાની જાતને મૂકવાની હિંમત કરતો નથી, કાર્યારંભ કરવાની તે હામજ બીડતો નથી અને તેથી તેની સમગ્ર કારકીર્દિને ગંભિર હાની થઇ છે.

જો બાળકોને માત્ર નિશ્ચયાત્મક સર્ગ શક્તિનો વિકાસ કરતાં શીખવવામાં આવે તો તે અનુત્પાદક શક્તિ સહિત કરોડોનો વારસો મળવા કરતાં તેમને માટે વિશેષ ઉપયોગી અને મહત્વનું થઇ પડશે. તરૂણોને એવી શિક્ષા આપવી જોઇએ કે **પ્રમાણિકતા પછીની સૌથી વધારે મૂલ્યવાન વસ્તુ આપણા મગજમાં સારી જેવી સર્ગ શકિત ઉત્પન્ન કરવી એ છે.**

મનુષ્યોના જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવાની તકો વધારવી અને દુર્બળ તથા ખામી ભરેલી શક્તિઓદ્વારા પ્રાપ્ત થતી નિષ્ફળતાનો ભય નિવૃત્ત કરવો તથા મનુષ્યનું મન સ્થિર, શાંત અને

સર્વાંગ સંપૂર્ણ બનાવવાને માટે માત્ર એકજ વિષય પર ધ્યાન આપવાની વૃત્તિ દૂર કરવી એ ભાવી શિક્ષણનું સૈાથી વિશેષ મહત્વનું અંગ બનશે.

ઘણા વિદ્યાર્થીઓ ઘણું જ્ઞાન સંપાદન કરીને શાળા અને પાઠશાળા છોડે છે, પરંતુ તેમની આત્મશ્રદ્ધા યા સર્ગ શક્તિમાં જરા પણ સુધારો થયેલો હોતો નથી. તેઓ તેમાં પ્રવિષ્ઠ થયા પૂર્વે જેવા લજ્જાળ, શરમાળ અને આત્મનિંદક હતા તેવાને તેવાજ તેમાંથી બહાર નીકળ્યા પછી પણ રહેલા હોય છે.

એક તરૂણનું મગજ જ્ઞાનથી ભલે પરિપૂર્ણ હોય; પરંતુ તેને અસરકારક રીતે વાપરવાની શ્રદ્ધા અથવા ખાત્રી અથવા બળ અને જુસ્સા સહિત જીવનના પ્રશ્નોની સામે ટકી રહેવાની શક્તિ જો તેનામાં ન હોય તો તે જ્ઞાનથી તેને શું લાભ થશે? મનુષ્યમાં જ્યાં સુધી જુસ્સો અને સામર્થ્ય નહિ હોય ત્યાં સુધી તેને કદિ પણ સફલતા મળતી નથી.

જેમનામાં પોતાના આત્માને પણ પોતાના તરીકે જાણુ-વાની હિંમત ન હોય અને જેમણે બળવાન આત્મશ્રદ્ધા તથા સર્ગશક્તિનો વિકાસ કર્યો ન હોય એવા તરૂણોને બહાર પાડ-નારી પાઠશાળા સર્વથા નિરૂપયોગી છે. આપણી પાઠશાળાઓમાંથી પ્રાત વર્ષે એવા સેંકડો વિદ્યાર્થીઓ બહાર પડે છે કે જેમને જો એકાએક જાહેરમાં બોલવાનું, એકાદ ઠરાવ વાંચવાનું, અથવા એકાદ પ્રસ્તાવ રજુ કરવાનું કહેવામાં આવે તો તેઓ કદાચ બેશુદ્ધજ થઇ જશે

એક વખત એવો આવશે કે જ્યારે કોઇ પણ તરૂણને પોતાને પ્રાપ્ત થયેલા શિક્ષણના પ્રતાપથી જાહેરમાં જુસ્સાપૂર્વક બોલવાની, પોતાનામાં રહેલા સામર્થ્યનો ઉપયોગ કરવાની અને તત્ક્ષણ પોતાના

જ્ઞાનનો વિનિયોગ કરવાની શક્તિ મળશે. તેને આત્મસંયમ, આત્મશ્રદ્ધા અને આત્મધ્યેય જાળવી રાખવાનું શિક્ષણ મળશે, જેથી તે શંકાના સમયમાં પોતાના મનનું સમતોલપણું ગુમાવી દેશે નહિ. વિદ્યાર્થીને પોતાના જ્ઞાનનો લાભ લેવાની મરજી થાય ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરવાને અને અસરકારક રીતે કામ કરવાને શક્તિમાન કરવો એજ ભાવી શિક્ષણનો ઉદ્દેશ રહેશે.

આપણા ઘણા ગ્રેજ્યુએટો પાઠશાળાનો ત્યાગ કરે છે ત્યારે ઘણી બાબતમાં શિક્ષણના પ્રારંભ કાળના જેટલાજ દુર્બળ અને કર્તૃત્વ શકિતવિહીન હોય છે. શિક્ષણથી જો મનુષ્ય પોતાની શક્તિઓનો સ્વામી થઇ શકતો ન હોય, જો તે પ્રત્યેક સંયોગનો સ્વામી થઇ શકતો ન હોય, અને પોતાની ઇચ્છામાં આવે ત્યારે પોતાના જ્ઞાન અને બળનો વિનિયોગ કરી શકતો નહોય, તો પછી શિક્ષણ લેવાનું પ્રયોજન પણ શું?

પાઠશાળામાંથી બહાર પડેલા એક ગ્રેજ્યુએટને જ્યારે જાહેરમાં અથવા કોઇ અન્ય સ્થળે અણચિંતા પોતાના જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરવાનું કહેવામાં આવે ત્યારે જો તે બીરૂ અને લજ્જાળ બની જાય તથા ગભરાઇને 'તતપપ' થઇ જાય તો તે કદિ પણ પ્રસિદ્ધિને પ્રાપ્ત થશે નહિ. જે શિક્ષણનો ઇચ્છામાં આવે ત્યારે ઉપયોગ થઇ શકતો નથી તે શિક્ષણથી શું લાભ થનાર છે? આપણને જરૂર પડે ત્યારે જે જ્ઞાનભંડારનો આપણે ઉપયોગ કરી શકતા નથી, જે જ્ઞાન સંચય આપણને આપણી જાતના અને ગમે તેવી પરિસ્થિતિના સ્વામી થવાને શક્તિમાન કરતો નથી તેનાથી આપણને બીજો કયો ફાયદો થશે?

એક વખત એવો આવશે કે જ્યારે પ્રત્યેક બાળકને આત્મશ્રદ્ધા અને પોતાની શક્તિપર વિશ્વાસ રાખતાં શીખવવામાં આવશે. જો

મનુષ્યમાં તેની જાતપર શ્રદ્ધા હોય તો તે પોતાનામાં એક પણ ન્યૂનતા અથવા દુર્બળતા રહેવા દેશે નહિ. આ કારણથી તેની આત્મશ્રદ્ધાને કેળવવી એ તેના શિક્ષણનું સૌથી વિશેષ મહત્વનું અંગ બનશે.

પ્રત્યેક બાળકના મનમાં એવો વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરવો જોઇએ કે તે એક દૈવી કાર્ય કરવાને માટે આ દુનિયામાં જન્મ્યો છે અને તેજ કાર્ય બજાવવાનું શિક્ષણ તે મેળવી રહ્યો છે.

પ્રત્યેક તરૂણને એવું શિક્ષણ આપવું જોઇએ કે તેને જગતમાં એક એવું કાર્ય કરવાને માટે અવતાર મળ્યો છે કે જે કાર્ય બીજો કોઇ પણ માણસ બજાવી શકે તેમ નથી; તેને એવો બોધ આપવો જોઇએ કે તેજ કાર્ય કરવાની તેણે આશા રાખવી જોઇએ અને તે માટેજ શિક્ષણ લેવું જોઇએ. વળી તેને એવો ઉપદેશ આપવો જોઇએ કે તે ઇશ્વરનીજ પ્રતિમા છે, તે ઈશ્વરથી અભિન્ન છે અને તેથી તે પૂર્ણ અને અજરામર છે. તેને કદી પણ નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થવી શકય નથી. તેને એવું શિક્ષણ મળવું જોઇએ કે તેણે પોતાને મહા પુરૂષ માની ઉન્નતિની ખાત્રી રાખવી. આ પ્રકારથી તેના આત્મમાનમાં અને તેના આત્મ વિકાસમાં વૃદ્ધિ થશે.





પ્રકરણ ૧૩ મું–દીર્ઘાયુષ્ય શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ?

જો મન વૃદ્ધાવસ્થાનો આદર્શ ધારણ કરશે, જો તે વૃદ્ધાવસ્થાના વિચાર કરશે તો શરીરમાં તે અવસ્થા દ્રષ્ટિગોચર થશે, તેથી ઉલટું જો તે તરૂણાવસ્થાનો આદર્શ ધારણ કરશે તો તે અવસ્થા સ્પષ્ટ રીતે જણાઇ આવશે.

યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના સૌથી શ્રીમંત માણસોમાંનો એક કહે છે કે "જો કોઇ મારા આયુષ્યમાં દસ વર્ષની વૃદ્ધિ કરે તો હું તેને એક કરોડ ડોલર આપું." તે કદાચ દસ કરોડ ડોલર આપવાને રાજી થાય તો પણ નવાઇ નથી.

આપણને સૌને જીવન કેટલું કિંમતી લાગે છે ? એક અપરાધી–જન્મકેદ ભોગવતો સૌથી વિશેષ ધૃણાસ્પદ માનવી–પણ ભાગ્યેજ પોતાના આયુષ્યમાં એક કલાકનો પણ ઘટાડો થયેલો જોવાને રાજી થશે.

આપણી મહત્વાકાંક્ષા ગમે તે હો, પરંતુ આપણા પૈકી ઘણા માણસોને જીવન જેવી કિંમતી વસ્તુ બીજી કોઇ પણ લાગતી નથી અને આપણે આપણા જીવનને બને તેટલું લંબાયેલુંજ જોવાને ઇચ્છીએ

છીએ. પ્રત્યેક સાધારણ માણસ વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો–દુર્બળતાનાં લક્ષણો જોવાને ડરે છે, અને બને ત્યાં સુધી યુવાન, ઉત્સાહી અને સશક્ત રહેવા માગે છે. છતાં ઘણા માણસો પોતાનું તારૂણ્ય અને શક્તિ નિભાવી રાખવાને ડહાપણ ભરેલી સાવચેતી રાખતા નથી. તેઓ આરોગ્યતાના નિયમો–દીર્ઘાયુષ્યના નિયમોનો ભંગ કરે છે, તેઓ મૂર્ખતા યુક્ત અસ્વાભાવિક જીવન ગાળીને, અધઃપાત કરનારી આદતોને વશ થઇને પોતાની શક્તિનો નાશ કરે છે, અને પછી પોતાનું બળ ઘટતું જાય છે તે જોઇને આશ્ચર્ય પામે છે.

શક્તિઓનો દુરૂપયોગ કરવાને માટે અને ઇંદ્રિયોપર અત્યાચાર કરવાને માટે તેમને અવસ્ય દંડ સહન કરવોજ પડે છે. જીવનને અંકુશમાં રાખવાથી દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

આપણામાંના ઘણા માણસો દ્રવ્યોપાર્જન કરવાને–દ્રવ્ય ભંડાર સંચિત કરવાને જેટલો પરિશ્રમ કરે છે, તેટલો પ્રયત્ન જો આપણે આપણું તારૂણ્ય અને આપણું બળ જાળવી રાખવાને કરીએ તો આપણે સો વર્ષ સુધી પણ તારૂણ્ય ભોગવી શકીએ.

માણસ એક સુંદર ઘડીયાળના જેવો છે. આ મનુષ્યરૂપ ઘડીયાળની જો યોગ્ય સંભાળ લેવામાં આવે તો તે બરાબર વખત આપશે અને સો વર્ષ સુધી ચાલશે, પરંતુ જો તેના પ્રત્યે દુર્લક્ષ કરવામાં આવે અથવા તેનો દુરૂપયોગ કરવામાં આવે તો તે અતિ શીઘ્ર બગડી જશે, જૂનું થઇ જશે અથવા નાશ પામશે.

આપણે જીવનને બહુજ ચાહીએ છીએ અને તેને અત્યંત ચિવટથી વળગી રહીએ છીએ, તો પણ ખોટાં કૃત્યો અને ખોટા વિચારોના બદલામાં અતિ સસ્તી કિંમતે તેને વેચી દઇએ છીએ અને ઘણાંજ કિંમતી વર્ષો ગુમાવી દઇએ છીએ.

જ્યાં સુધી આપણે વૃદ્ધાવસ્થાના વિચાર કરીશું; ખાત્રીપૂર્વક

વૃદ્ધાવસ્થા આપણને આવવાનીજ એમ માનીશું; વૃદ્ધાવસ્થાનાં લક્ષણોનું માનસિક ચિત્ર મનમાં ખેંચ્યા કરીશું ત્યાં સુધી આપણે વૃદ્ધ થયાજ કરીશું. જેવી રીતે પુષ્કળ ધન સંચિત કરવાને માટે આપણે ગમે તેટલી ખંત પૂર્વક કામ કરીએ તો પણ નિષ્ફળતાની શંકા અને ભયથી તેમાં સફળતા મળતી નથી તેવી રીતે આપણા વિચારો અને આપણી દ્રઢ માન્યતાઓ આપણી ઇચ્છાની વિરૂદ્ધ આપણને વૃદ્ધાવસ્થા લાવી આપે છે.

આપણું જીવન કેવું થશે, આપણે તરૂણ રહીશું કે વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થઇશું તેનો નિશ્ચય પ્રથમ આપણી મનોવૃત્તિજ કરે છે. પ્રત્યેક માણસમાં જીવન લંબાવવાની–દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાની સ્વાભાવિક શક્તિ હોય છે, પરંતુ તેનો ઉપયોગ કરવાને માટે તેણે પ્રથમ પોતાના મનને કેળવવું જોઇએ.

પોતે જીર્ણાવસ્થાને પ્રાપ્ત થતો જાય છે અને ધીમે ધીમે પોતાની શક્તિઓ ઘટતી જાય છે, એવા વિચારોના દાસત્વમાં જેનું મન ફસેલું હોય છે તેના શરીરમાં સંપૂર્ણ આરોગ્ય, વીર્ય અને બળ રહી શકવું અશકય છે.

મન પોતેજ પોતાના નાશનો રસ્તો ખુલ્લો કરે છે. એક માણસની દૃઢ માન્યતા તેની શક્તિઓને સંકુચિત કરી નાંખે છે.

ઘણા લોકો આ વાત જાણતા નથી કે તેમની મનોવૃત્તિ એ એક એવી નિશ્ચિત શક્તિ છે કે જે હમેશાં તેના શરીરપર પરિણામ ઉપજાવે છે. જ્યારે જ્યારે આપણે મનને એકાગ્ર કરીએ છીએ ત્યારે ત્યારે આપણે કાંઇને કાંઇ વસ્તુ ઉત્પન્ન કરીએ છીએ. જો આપણે તેને અધઃપાતપર એકાગ્ર કરીએ, અવનતિપર એકાગ્ર કરીએ તો આપણે તે સ્થિતિને ઉત્પન્ન કરવામાં સહાય કરીએ છીએ. તારૂણ્યના જુસ્સાની વિરોધી એવી કોઇપણ મનોવૃત્તિ વૃદ્ધાવસ્થા આણવાને પ્રવૃત્ત થાય છે.

જો આપણે આપણા મનમાં તારૂણ્યનાજ વિચાર કરીએ, જો

આપણે પુનઃ યૈાવન પ્રાપ્ત કરવાની ક્રિયાઓ કે જે હમેશાં આપણા શરીરના પ્રત્યેક અણુમાં ચાલુ હેાય છે તેનું માનસિક ચિત્ર ખેંચીએ તેા આપણા મનમાં વૃદ્ધાવસ્થાનું ચિત્ર ખેંચાશે નહિ.

ઘણા લેાકેા પેાતાનાં વર્ષો વધતાં જાય છે, એવેા વિચાર કરીને તથા એ પ્રમાણે ખાત્રી પૂર્વક માનીને વૃદ્ધાવસ્થાનેા પ્રતીકાર કરવાને બદલે તેને સહાય કરે છે. તેઓ હમેશાં વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હેા અને જર્જરીત અવસ્થાનાં લક્ષણેાને શેાધતા ફરે છે. જો તેઓ અગાઉ કરતાં જરા જલદી થાકી જાય છે તેા તરતજ તેઓ એવી કલ્પના કરી લે છે કે " હવે હું અગાઉ જેવેા તરૂણ રહ્યેા નથી ! "

મારેા એક મિત્ર હમ્મેશાં પેાતાની વૃદ્ધાવસ્થાના સંબંધમાં આ પ્રમાણેજ કહ્યા કરે છેઃ " જ્યારે એક માણસ સાઠ કરતાં વધારે વર્ષનેા થાય છે ત્યારે તે અગાઉના જેટલી શક્તિ ધરાવતેા નથી. મારેા ઉત્સાહ ઘટી ગયેા છે, મારાં હાડકાં બરડ થઇ ગયાં છે અને મારા સ્નાયુ કઠીન થઇ ગયા છે. અમુક કાર્યો તેા યુવાન માણસેાએજ કરવાં જોઇએ, મારા જેવાં વૃદ્ધ માણસથી તે થઇ શકે નહિ. " આ પ્રમાણે તે હમેશાં પેાતાની વૃદ્ધાવસ્થા વિષેજ વિવેચન કરે છે અને પેાતાના મન સામે અશકિતનુંજ ચિત્ર ધરી રાખે છે.

પ્રેન્ટિસ મલ્ફોર્ડ કહે છે કે " જો તમે ત્રીસ કે પાંત્રીસ વર્ષે વૃદ્ધ થવા માગેા તેા તે ઉમરે પણ તેવા બની શકશેા, કારણ કે મન જે પણ આદર્શ ધારણ કરે છે તે પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપમાં જરૂર આવે છે. જો તમે શારિરીક હ્રાસ વિષે વિચાર કરશેા તેા તમને તેજ પ્રાપ્ત થશે. જે લેાકેા પેાતાના મનથી તરૂણ રહે છે તેઓ પેાતાના શરીરમાં પણ તરૂણાવસ્થાજ પ્રદર્શિત કરે છે. આપણા લેાકેાનેા પેાણેા ભાગ ૪૦–૫૦ વર્ષેજ વૃદ્ધ જણાય છે; કારણ કે તેઓ હમેશાં એમ ધારતા આવ્યા છે કે એટલી ઉમરે વૃદ્ધ થયા વિના ગત્યંતરજ નથી. "

માણસનું શરીર ચાલીસ કે પચાસ વર્ષે અશક્ત થઇ શારિરીક અને માનસિક હ્રાસને અવસ્ય પ્રાપ્ત થાય છેજ; એમ માનવું એજ માણુસની મોટામાં મોટી ભૂલ છે. માણુસ જે ઉમરે અનેક પ્રકારનો અનુભવ મેળવી લઇ ખરા જીવનનો પ્રારંભ કરવાને તૈયાર થાય છે તેજ વખતે તેણે શા માટે અશક્ત થવા માગવું જોઇએ ? ઇશ્વરના પેદા કરેલા સર્વોત્તમ પ્રાણીને આ વાત શોભે છે ?

માણુસને પાછલી વયમાંજ વિશેષ પુખ્તપણું, વિશેષ શક્તિ, વિશેષ કાર્ય કુશળતા અને વિશેષ અંતર્જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. ત્રીસ વર્ષની વય સુધી તો આપણો સંપૂર્ણ શારિરીક વિકાસ પણ થતો નથી, માટે આપણે પચાસ સાઠ અથવા સિત્તેર વર્ષે વૃદ્ધ થઇએ એવી વિશ્વ-કર્તાની યોજના નથી. પશુ અથવા વનસ્પિતિના કોઇપણ વર્ગમાં કે કુદરતમાં કયાંઇ પણ એવું સમાન દષ્ટાંત પ્રાપ્ત થતું નથી કે પુખ્ત થવાને માટે જે વસ્તુ આટલો બધો વખત લે છે તેનો આટલી બધી ત્વરાથી હ્રાસ થવો જોઇએ. પશુઓ પુખ્ત થવાને માટે જેટલો વખત લે છે તે કરતાં ચારથી છ ગણા વખત સુધી સાધારણ રીતે તેઓ જીવે છે અને ખરેખર ઇશ્વરના પેદા કરેલા સર્વોત્તમ પ્રાણીએ પોતાની પુખ્તાવસ્થાનાં વર્ષો કરતાં માત્ર બમણા વર્ષોએજ અશક્ત થવું જોઇએ નહિ. આપણે પુખ્ત થવાને માટે જેટલો વખત લઇએ છીએ તે કરતાં નિદાન ચારગણા વખત સુધી તો આપણું બળ—આપણી શક્તિની પરાકાષ્ઠા આપણે જાળવી રાખવીજ જોઇએ.

માણુસ પંચોતેર વર્ષની વયે તો ભર યુવાવસ્થામાં—પોતાની શક્તિની પરાકાષ્ઠા પર હોવો જોઇએ.

સુપ્રસિદ્ધ અંગ્રેજ વૈદ્ય સર હર્મન વેબર કહે છે કે ઘણા લોકો સરળતાથી સો વર્ષ સુધી તો જીવી શકે.

સ્વાભાવિક જીવન ગાળનાર માણસે અનુભવ, જ્ઞાન અને ડહા-

પણુનો જે મોટો ભંડાર તરૂણાવસ્થામાં અને જીવનના મધ્ય ભાગમાં એકઠો કર્યો હોય છે, તેથી તે પોતાનાં વીસથી ત્રીસની ઉમર વચ્ચેનાં છ સાત વર્ષ દરમ્યાન કરેલી પ્રાપ્તિ કરતાં સીત્તેરથી એંશી વચ્ચેના માત્ર એકજ વર્ષમાં વિશેષ પ્રાપ્તિ કરવાને શક્તિમાન બને છે.

કવિ સ્ટેડમેન કહે છે કે " માણુસો સાઠ સિત્તેર વર્ષને જીવનની યોગ્ય મર્યાદા શા માટે કહે છે તે હું સમજી શકતો નથી. જો આપણે આપણું બળ અને આરોગ્ય જાળવી શકીએ તો પાંચસે વર્ષનું આયુષ્ય પણ કાંઇ ઘણું મોટું આયુષ્ય કહેવાય નહિ. પચાસ વર્ષ સુધી પ્રવાસ કરવો, પચાસ વર્ષ સુધી નવીન શોધ કરવી, પચાસ વર્ષ સુધી રાજદ્વારી જીવન ગાળવું, અને ત્યાર પછીના વખતમાં ચિત્રકામ કરવું, કોતર કામ કરવું, નાવિક બનવું, કવિ બનવું, ગ્રંથકર્તા બનવું અને જગત્પ્રસિદ્ધ, થવું એ શું તમને પસંદ નથી ? મને તો તે પસંદ છે અને ત્યારપછી પણ હું બીજા કોઈક ક્ષેત્રમાં પ્રયત્ન કરવાને ખુશી છું."

પોતાના જીવનમાં જ્યાં સુધી રસ જતો રહે નહિ; જ્યાં સુધી પોતાનો ઉત્સાહ શિથિલ થઇ જાય નહિ; જ્યાં સુધી પોતાનું અંતઃકરણ મંદ અને જડ થઇ જાય નહિ; ત્યાં સુધી કોઇપણ માણુસ વૃદ્ધ થતો નથી. જ્યાં સુધી માણુસને નવનવા વિષયોમાં રસ મળતો રહે છે ત્યાં સુધી તે વાસ્તવમાં વૃદ્ધ થઇ શકતો નથી.

માણુસની વય ગમે તેટલી હોય, પરંતુ જ્યારે તે તારૂણ્યના સંસર્ગથી દૂર થાય છે; જ્યારે તે તારૂણ્ય અવસ્થાના આદર્શો, તરૂણાવસ્થાનાં દષ્ટિ બિંદુઓ, અને પોતાના સમયના લોકોની મનોવૃત્તિના સ્પર્શથી દૂર થાય છે; જ્યારે તે પ્રગતિ કરતો અને સમયને મોખરે બિરાજતો બંધ થાય છે ત્યારે તે વૃદ્ધ થાય છે.

અમુક વય થઈ ગયા પછી આપણી શક્તિઓનો હ્રાસ અવશ્ય થવાજ માંડવો જોઇએ અને મહત્વાકાંક્ષાની અગ્નિ બુઝાવા લાગવીજ

જોઇએ; એવો વિચાર આપણા મનપર અતિ અનિષ્ઠકારક અસર કરે છે. આપણે પોતે ઉમરની જે હદ બાંધેલી હોય તેની આગળ જવું અને જે કાર્ય કરવાને આપણે આપણી જાતને ખરેખર અશક્ત માનતા હોઇએ તે કાર્ય કરવાને શક્તિમાન થવું એ અશક્ય તો નથીજ.

આપણે આપણા વિચારને લીધેજ વૃદ્ધ થઇએ છીએ. આપણા વૃદ્ધ થવાના ખાત્રી ભરેલા વિચારજ આપણને વૃદ્ધાવસ્થામાં હડસેલી મૂકે છે અને જયાં સુધી આપણે આપણા વિચાર બદલીશું નહિ, જયાં સુધી આપણે સંપૂર્ણતઃ આપણો માર્ગ બદલીશું નહિ, જયાં સુધી આપણે આપણા વિચારમાં પરિવર્તન કરીને આપણી મનોવૃત્તિ બદલીશું નહિ અને જ્યાં સુધી આપણે તરૂણાવસ્થા તરફ જોઇશું નહિ ત્યાં સુધી આપણે વૃદ્ધાવસ્થા તરફજ ઘસડાયા જઇશું.

આપણને વૃદ્ધાવસ્થા અવસ્ય આવવીજ જોઇએ, એવી દૃઢ માન્યતા આપણા જીવનમાં ઓતપ્રોત વ્યાપી રહેલી હોય અને આપણે જ્યારે એ અવસ્થાને આવસ્યક અને અનિવાર્ય માનતા હોય તો પછી એનાં દુઃખો અને લક્ષણોના પંજામાંથી આપણે શી રીતે છૂટી શકીએ ?

અન્ય પક્ષે જો આપણે એમ માનીએ કે માણુસ એ ઇશ્વરનુંજ અંગ છે અને ઇશ્વર વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થતો નથી તથા કાળ તેનાપર અસર કરી શકતો નથી, તો આપણે હમેશાં તરૂણાવસ્થા ભોગવવાને શક્તિમાન થઇએ એમાં નવાઇ નથી.

હું માનું છું કે વૃદ્ધાવસ્થાનો વિચાર કે જે આપણા જીવનમાં ઓતપ્રોત ભરાઇ ગયો છે તે આપણાં ઘણાં કિંમતી વર્ષોનો નાશ કરે છે.

જો આપણે ચિર તારૂણ્યના વિચાર કરીએ અને એમ જણાવીએ કે આપણો સત્વ સ્વરૂપ આત્મા–આપણામાં રહેલો પરમાત્મા વૃદ્ધ થતોજ નથી તો આપણે જરાપણ અકાળે વૃદ્ધ દેખાઇશું નહિ. સતત

આવા વિચાર કરવાથી તે, આપણા શરીરપર કરચલીઓ અને વૃદ્ધાવસ્થાનાં ઇતર લક્ષણોને બદલે શાંતિ, સૌંદર્ય અને ખૂબસુરતીના આકારમાં પ્રદર્શિત થાય છે.

આપણા દ્રઢ વિચારોથી આપણી જાતને અલગ રાખવી એ તદ્દન અશક્ય છે. જે દરદી એમ માનતો હોય કે તે મરણ - શય્યાપર છે, અને કોઇ પણ વસ્તુ તેનો બચાવ કરી શકે એમ નથી તેને જીવંત રાખવાનું કામ વૈદ્યને માટે કઠિન થઈ પડે છે; તેની શારીરિક સ્થિતિ તેની શ્રદ્ધાનેજ અનુસરે છે.

મારા પરિચયના કેટલાક માણસો એમ માનતા હતા કે તેઓ સાઠ કે સિત્તેર વર્ષથી અધિક સમય સુધી જીવનાર નથી અને આ વાત તેમના મનમાં એવી દ્રઢ અને મજબૂત રીતે સ્થાપિત થઇ ગઇ હતી કે જેથી તેઓ એ કરતાં વધુ વખત જીવ્યા નહિ. પોતાના મરણ પૂર્વે કેટલાંક વર્ષો સુધી તેઓ એ નિયત વખતમાં પોતાની સમસ્ત યોજનાઓ, પોતાના સઘળા વિચારો અને કાર્યો સમેટી લેવાની તજવીજ કરતા રહ્યા હતા.

જેમનું જીવન માત્ર એકજ પ્રકારના કામમાં સંકોચાઇ ગયેલું હોય છે તે લોકોમાં આવા ભ્રમમુલક વિચારો પ્રચલિત થવાનો સંભવ ઘણો વધારે હોય છે.

તાજી હવા, તાજાં ફળો અને તાજી વનસ્પતિ પ્રાપ્ત થવા છતાં ગામડાના લોકો-ખાસ કરીને ગામડાની સ્ત્રીઓ-ઘણીવાર શહેરના માણસો કરતાં અતિ ત્વરાથી વૃદ્ધ થઈ જાય છે. ઘણું કરીને એકજ પ્રકારનું કામકાજ અને આહાર વિહાર તથા સ્થળ ફેરનો અભાવ એજ આનું કારણ છે. જે લોકોનાં મગજ સંકુચિત હોય છે અને જેઓ બારે મહિના એકજ પ્રકારનું જીવન ગાળે છે તેઓ સત્વર વૃદ્ધ થઇ જાય છે-તેમના વિચારોની પેઠેજ તેમનું શરીર પણ જડ બની જાય છે.

માણસની માનસિક જડતા શારીરિક જડતાને ઉત્પન્ન કરે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીરના જુદા જુદા ભાગો કઠિન થઇ જાય છે અને તેમ બન્યા પૂર્વે વિચાર અવશ્ય જડ બને છે. **શરીર વાંકું વળી જવું, ચામડી લટકી પડવી, કરચલી વળવી, એ સર્વ પ્રથમ મનમાંજ ઉત્પન્ન થાય છે.**

એકજ પ્રકારનું કામ કરવાથી વૃદ્ધાવસ્થા શીઘ્ર પ્રાપ્ત થાય છે. ભિન્ન ભિન્ન કાર્યો કરવાથી તરૂણાવસ્થાને સહાય મળે છે. એકજ પ્રકારનું કામ કરવાથી મન બહુ જલદીથી ઘસાઇ જાય છે.

વિશેષ આશાવંત જીવન અને કંટાળાભર્યા વૈતરામાંથી વિશેષ છુટકારો કે જે શોધો અને મજુરી બચાવનારાં યંત્રોદ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે; વિશેષ સંપન્નાવસ્થા; વધારે ડહાપણ ભરેલું આશાવાદી તત્ત્વજ્ઞાન; વધારે સારી આરોગ્યદાયક સ્થિતિ અને અધિક વૈજ્ઞાનિક જીવન; આ સર્વ આપણા જીવનમાં ઘણાં વર્ષોનો વધારો કરે છે. જીંદગીનો વીમો ઉતારનારી કંપનીઓ આ વાતનો સ્વીકાર અત્યાર અગાઉથી કરવા લાગી છે.

કોઇપણ પ્રકારની કાર્યસિદ્ધિ દીર્ઘ જીવનને માટે આવશ્યક જણાય છે. કાર્ય કરવાં એ આપણા જીવનનો હેતુ છે. મનુષ્યમાંથી તારૂણ્યનો નાશ કરનારી વસ્તુઓમાં બદફેલી સિવાયની બીજી કોઇ પણ વસ્તુ પ્રમાદના જેટલી ખરાબ નથી. **“ માણસ જયારે કાર્ય કરતો હોય છે ત્યારે તે વૃદ્ધ હોતો નથી, અને જો તે કાંઇ પણ કાર્ય ન કરતો હોય તો તે મુએલોજ છે. ”**

ઉદ્યોગજ જીવનને લાંબુ કરે છે. બંદરમાં લંગર થઇ પડી રહેલું વહાણ ફરતા રહેનારા વહાણ કરતાં બહુ જલદી ખવાઇ જાય છે. ખાબોચીયાનું સ્થિર પાણી મેલું બની જાય છે, ઝરાનું વહેતું પાણી

મેલું બનતું નથી. **પ્રમાણિકતા અને ઉત્સાહપૂર્વક કરેલો ઉદ્યોગ શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય ઉત્પન્ન કરે છે.**

આપણા મગજની અને શરીરના બીજા ભાગોની જે શક્તિઓનો વારંવાર ઉપયોગ થાય છે તેમના કરતાં વપરાયા વગરની શક્તિઓ વિશેષ શીઘ્રતાથી નિર્બળ થઇ જાય છે. આપણું તારૂણ્ય ટકાવી રાખવાને માટે આપણે આપણી સઘળી શક્તિઓને જાગૃત રાખવી જોઇએ.

કોઇ પણ કાર્ય સિદ્ધ કર્યા વિના ઘણાં વર્ષો સુધી જીવવું એ કાંઇ વાસ્તવિક જીવન નથી. જ્યારે આપણો વિકાસ અને આપણી ઉપયોગિતા બંધ થાય છે ત્યારે આપણે માત્ર અસ્તિત્વજ ભોગવીએ છીએ; જીવન ભોગવતા નથી. જેવી રીતે કેટલાંક વૃક્ષો પલ્લવિત થતાં બંધ થયા પછી અને તેમનામાંથી જીવન નીકળી ગયા પછી પણ દીર્ઘ કાળ પર્યંત ઉભાં રહે છે તેવી રીતે કેટલાક લોકો વસ્તુતઃ મરણ પામ્યા પછી પણ ત્રીસ પચીસ વર્ષ પર્યંત પૃથ્વીપર ભ્રમણ કરે છે.

મનને તાજું કરવું અથવા તેમાં નવો ઉત્સાહ પૂરવો એ કાંઇ બહુ કઠિન કાર્ય નથી. માત્ર સત્ય વિચારને બળપૂર્વક—દૃઢતાપૂર્વક નિરંતર ધારણ કરી રાખવાથી એ કાર્ય સિદ્ધ થાય છે. અલબત એમ કરવામાં સતત કાળજી, સતત પ્રયત્ન અને અડગ નિશ્ચયની અપેક્ષા હોય છે. પુષ્કળ ધન પેદા કરવામાં અથવા કોઇ પણ મહાન કાર્ય કરવામાં ઉક્ત ગુણોની આવશ્યકતા રહેલી છે તેજ પ્રમાણે મનને તાજું કરવામાં પણ તેની જરૂર છે.

જો તમને તરૂણ દેખાવાની ઇચ્છા હોય તો હમેશાં એવાજ સત્ય વિચાર કરો કે "હું તરૂણ થતો જાઉં છું." કારણ કે તમારા શરીરના અણુઓમાં નિરંતર નવજીવન ક્રિયા ચાલુ હોય છે. એવાજ વિચાર કરો કે તારૂણ્ય એ આવશ્યક, સ્થાયી અને સ્વાભાવિક વસ્તુ

છે; અને વૃદ્ધાવસ્થા એ ભ્રમમૂલક, અનાવશ્યક અને અસ્વાભાવિક વસ્તુ હોઇને તેની ઉત્પત્તિ પણ મુખ્ય કરીને વૃદ્ધાવસ્થાના વિચાર કરવાથીજ થાય છે. તમારા મનમાં બોલો કે "હું વૃદ્ધ થઇ શકતો નથી, કારણ કે હું નિરંતર નવજીવનને પ્રાપ્ત થતો જોઉં છું. શરીરના નવા અણુંઓને જ્યાં સુધી વૃદ્ધાવસ્થાના વિચારથી જીર્ણ બનાવી દેવામાં આવતા નથી ત્યાં સુધી કોઈ પણ માણસ વૃદ્ધ બની શકતો નથી."

જીવન વિષે વિચાર કરો અને જીવન પ્રાપ્ત કરો; તારૂણ્ય વિષે વિચાર કરો અને તારૂણ્ય પ્રાપ્ત કરો; તારૂણ્યની પ્રતીતિ કરો અને તમારા શરીરના અણુંએ અણુંમાંથી તેને અભિવ્યક્ત કરો.

તારૂણ્યના સઘળા દુશ્મનો યાને વૃદ્ધાવસ્થાના સઘળા વિચારોને માટે આગ્રહપૂર્વક તમારા મનના દરવાજા બંધ કરો. અણગમતા આગલા અનુભવોનું અને ઉદ્વેગકારક ઘટનાઓનું વિસ્મરણ કરો. શાંતિ ભરેલા વિચારોથી તમને તારૂણ્ય પ્રાપ્ત થશે અને તમારા આયુષ્યમાં પુષ્કળ વધારો થશે.

સાંસારિક સુખને પણ દીર્ઘાયુષ્યની સાથે ઘણો ઘાડો સંબંધ છે. કોઇ પણ પ્રકારનું દુઃખ-ખાસ કરીને સાંસારિક દુઃખ જીવનને બહુજ શીઘ્રતાથી પીસી નાંખે છે. શારીરિક આરોગ્ય નિભાવી રાખવાનો માત્ર એકજ માર્ગ છે અને તે એ કે માનસિક આરોગ્ય જાળવી રાખવું.

એક અંગ્રેજ ધર્માચાર્ય કે જે એક સો પાંચ વર્ષ સુધી જીવ્યો હતો અને જેને વારંવાર તેના દીર્ઘાયુષ્યની ચાવી જણાવવાને કહેવામાં આવ્યું હતું. તે કહેતો કે "રાત્રે નવ વાગ્યા પછી કોઇ પણ ઉદ્વેગકારક વિચાર કદિ પણ કરવો નહિ, એવો મેં નિશ્ચય રાખ્યો છે."

રાતના સમયે ચિંતા કરવાથી દુઃખ અને વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય

છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેથી અત્યંત ભયંકર પરિણામ આવે છે. એ ચિંતા લોહીમાં વિષ દાખલ કરે છે અને તેથી સઘળી માનસિક ક્રિયાઓને તેમજ શારીરિક ક્રિયાઓને હરકત થાય છે.

સંકટો અને દુઃખો વિષે રાતના સમયે વિચાર કરવાથી તેમનાં ચિત્રો વધારે ભયંકર લાગે છે અને એ આદત નહિ છોડવાથી ઘણા લોકોનાં મન ભ્રમીત થઈ ગયાં છે.

ઉંઘમાં વૃદ્ધાવસ્થા ઉત્પન્ન કરનારી ક્રિયાઓને અટકાવતાં શીખવું એ પણ દીર્ઘાયુષ્યની મોટામાં મોટી ચાવીઓમાંની એક છે. નિદ્રામાં પડયા પૂર્વે આપણે આપણા મનમાં ઉત્તમ ઉત્તેજક–પ્રોત્સાહક વિચારો ભરવા જોઇએ. દિવસે ખમવી પડેલી અગવડો વિગેરેથી જો આપણા વિચારો શિથિલ અથવા ઉગ્ર થઇ ગયા હોય તો આપણે તેવા વિચારોને લગતાં સઘળાં અયોગ્ય ચિત્રોને દૂર કરીને–સઘળી ખરાબ અને અરોચક વસ્તુઓને મનમાંથી હાંકી કાઢીને તથા આપણને દુઃખી અને ચિંતાશિલ બનાવનાર સઘળા વિચારોને હટાવી કાઢીને તેને શાંત બનાવવું જોઇએ.

જ્યાં સુધી આપણે આપણા મનનું ખોવાઇ ગયેલું સમતોલપણું પુનઃ પ્રાપ્ત કરીએ નહિ; જ્યાં સુધી આપણે સંપૂર્ણ મનઃસ્થૈર્ય પ્રાપ્ત કરીએ નહિ; જ્યાં સુધી આપણે શાંતિ અને આનંદ આપનારી શક્તિઓને ગતિમાન કરીએ નહિ; ત્યાં સુધી આપણે કદિ પણ શય્યાવશ થવું જોઇએ નહિ.

જીવનને ટુંકું બનાવનાર વૃત્તિઓને દૂર કરવામાં બુદ્ધિ ઘણી સહાય કરે છે. જો માણસ જોઇએ તેટલો બુદ્ધિમાન હોય તો તે બસેં સવા બસેં વર્ષો સુધી તરૂણ રહી શકે.

સુશિક્ષિત મગજ ધરાવનાર માણસો ઘણી વાર એવી પુષ્કળ દુર્બળતાઓને દૂર કરે છે કે જે અજ્ઞાન માણસોનું અકાળ મૃત્યુ

કરે છે. ખગોળવેત્તાઓ અને બીજા માણસો કે જેમના મગજમાં હમેશાં વિશાળ દેશ અને અનંત કાળના વિચારો ઘુમ્યા કરે છે તેઓ ઉદ્વેગજનક ભૌતિક વસ્તુમાં નિમગ્ન રહેનારાં માણસોનાં જીવનને ટુંકાં કરી નાંખનાર શારીરિક દૌર્બલ્યને પત કરતા નથી.

ધંધાને પણ દીર્ઘાયુષ્યની સાથે ઘણો ગાઢો સંબંધ છે. કેટલાક ધંધાઓ–ખાસ કરીને જે ધંધામાં માણસોને બંધ, તિમિરમય કારખાનાંઓ અથવા દુકાનોમાં કામ કરવાની ફરજ પડે છે તે ધંધાઓ–જીવનને ભયંકર ત્વરાથી કાપી નાખે છે. સૂર્યનો પ્રકાશ અને સ્વચ્છ હવા એ નવજીવન અને બળ આપનાર મહાન શક્તિઓ છે. જ્યારે અંધકાર, છાયા અને બંધીયાર હવા એ મૃત્યુને નિમંત્રણ કરે છે.

સાદું સરળ જીવન અને ઉચ્ચ વિચાર એ આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરે છે. ધર્માચાર્યો જે પ્રકારનું કામ કરે છે તે કામને લીધે તેના આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે. તેમનું મગજ ઉચ્ચ વિષયોમાં નિમગ્ન રહે છે; તેઓ પવિત્ર વિષયોનું ચિંતન કરે છે; તેઓ ઉચ્ચ આદર્શો ધારણ કરે છે અને ઘણે ભાગે અન્યોની સેવા કરીને નિઃસ્વાર્થ જીવન ગાળે છે.

ઉચ્ચ આદર્શ, ઉચ્ચ હેતુ, ઉદાત્ત લક્ષ્ય તેમજ મનુષ્યને ઉચ્ચ માર્ગ દર્શાવનાર અને ઉત્સાહપૂર્વક વિશેષ પ્રયત્ન કરાવનાર કોઇ પણ વસ્તુ તેના આરોગ્યને સુધારે છે. મહત્વાકાંક્ષા રાખનાર માણસ સાધારણ રીતે સૌથી દીર્ઘ જીવન ભોગવે છે. મહત્વાકાંક્ષા એ સદા બળ અને ઉત્સાહ આપનારી વસ્તુ છે; તે મનુષ્યની સર્વ શક્તિઓને પ્રોત્સાહન આપે છે.

આપણું જીવન ન્યાય, પ્રમાણિકતા, સત્ય અને સૌંદર્યના નિયમો પર રચાયેલું છે; અને જ્યારે જ્યારે આપણે કૃતિ અથવા વિચારથી આમાંના કોઇ પણ નિયમનો ભંગ કરીએ છીએ ત્યારે ત્યારે આપણા

હૃદયમાં અશાંતિ ઉત્પન્ન થયા વિના રહેતી નથી અને તેના પ્રમાણમાં શક્તિ અને બળ ઘટી શારીરિક અને માનસિક અધઃપતન પણ અવશ્ય થાય છે.

આપણે આપણાં માનસિક યંત્રોને સુવ્યવસ્થિત રાખતા નથી, તેથીજ આપણે શીઘ્રતાથી વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થઇએ છીએ. **અશાંતિ, ભય અને ગુસ્સો આપણા જીવનને અતિ શીઘ્રતાથી ઘસી નાખે છે**; કારણ કે આપણે જ્યારે પણ એવી સ્થિતિમાં હોઇએ છીએ ત્યારે આપણે દિવ્ય શાંતિના મૂળ નિયમોનો ભંગ કરેલો હોય છે. શાંતિ–મનની સ્થિરતા એ તરૂણાવસ્થાનો પરમ મિત્ર છે અને તે શરીરને તાજું, નવીન અને તરૂણ બનાવવાની શક્તિ ધરાવે છે.

ઘણા લોકો બહારથી તરુણ દેખાવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પરંતુ આ તેમની ભૂલ છે. દોષો, ખામીઓ અને વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો ઢાંકવાથી કાંઇ ખરૂં યૈાવન પ્રાપ્ત થતું નથી.

હું એક એવી સ્ત્રીને ઓળખું છું કે જે ઘણાં વર્ષો થયાં વૃદ્ધાવસ્થાનો ડર રાખતી આવી છે–રખેને લોકો મારી વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો જુએ! એવો ડર તે એટલો બધો રાખે છે કે એના એ વિચાર કર્યા કરવાથી તે લગભગ ગાંડી થઇ ગઇ છે. કેટલોક વખત સુધી તેણે પોતાના શ્વેત વાળ ઢાંકવાને માટે એક મોટી ટોપી પહેરે છે અને રખેને તેનું પોકળ ખુલી જાય એવો ભય તે હમેશાં રાખે છે. જ્યારે તે પ્રવાસમાં હોય છે ત્યારે તો ખાસ કરીને આ ભય કાળજુંજ કોરી ખાય છે અને તે પોતાની વૃદ્ધાવસ્થા ઢાંકવાને માટે અનેક પ્રકારની યુક્તિઓનો આશ્રય લે છે.

જો તમને તમારી તરૂણાવસ્થા જાળવી રાખવાંની ઇચ્છા હોય તો તરૂણોના સંસર્ગમાં જેમ બને તેમ વિશેષ રહો; કારણ કે તેમનો ઉત્સાહ, તેમની તીવ્ર બુદ્ધિ, તેમની ચપલતા અને તેમની જુસ્સાદાર

વર્તણૂક તમારાપર તેવી અસર કરશે. જે લોકો તરૂણોની સાથે વિશેષ રહે છે તેઓ વૃદ્ધ માણસોના સંસર્ગમાં રહેનાર લોકો કરતાં ઘણા વધારે તરૂણ હોય છે.

મનથી નિઃસંશય યૌવનની ભાવના રાખવા ઉપરાંત, શરીરથી પણ જાણે તમે તરૂણ હો તેવોજ દેખાવ કરો. તરૂણના જેવોજ પોષાક પહેરો. વાંકા વળો નહિ અથવા પગ લથડાવા દો નહિ. સ્કંધને પાછળ રાખો, છાતીને આગળ કાઢો અને તરૂણની પેઠે સીધા ચાલો. લથડતા ચાલશો નહિ.

તમારા અંતઃકરણમાંથી ઉત્સાહને નષ્ટ થવા દેશો નહિ. ઉત્સાહ એ તારૂણ્યને નિભાવી રાખનારી મહાન ઔષધી છે. પ્રેમ, નિઃસ્વાર્થીપણું, માયાળુતા અને પરોપકાર પરાયણતા, એ અંતઃકરણને સચેત અને તરૂણ રાખે છે.

જ્યારે જ્યારે તમે તમારી જાત વિષે વિચાર કરો ત્યારે ત્યારે તમે જેવા થવા માગતા હો તેવોજ આદર્શ તમારી સામે ધરી રાખો. તમારી અપૂર્ણતાઓ અને દુર્બળતાઓ વિષે વિચાર કરશો નહિ; કારણકે તે તમારા આદર્શને નિસ્તેજ બનાવી દેશે. તમે તમારા આદર્શનેજ ચિવટતાપુર્વક વળગી રહો. તમારી સંપૂર્ણ વ્યવસ્થા વિષે–તમારા મહત્તાઓથી સંપૂર્ણ નિજસ્વરૂપ વિષે–ઇશ્વરે તમને જેવા બનાવવાનો ઇરાદો રાખ્યો છે તેવા સ્વરૂપ વિષેજ વિચાર કરો. ઘણા લોકો પોતાની અપૂર્ણતા વિષેજ વિચાર કર્યા કરીને તે દુર્બળતાઓને એવી વધારી મૂકે છે કે તેઓ પોતાની જાતનું માત્ર વિકૃત ચિત્રજ જુવે છે. આથી તેઓ ધીમે ધીમે પોતાનું આત્મમાન, મહત્વાકાંક્ષા અને જે પણ પ્રાપ્ત હોય તે મહત્તા ગુમાવી દે છે. આપણે આપણી જાત વિષે જે અભિપ્રાય ધરાવતા હોઇએ; આપણે આપણી જાત વિષે આપણા મનમાં જે આદર્શ ધરાવતા હોઇએ; તે આપણી રીતભાતમાં અને આપણા

દેખાવમાં અવશ્ય પ્રદર્શિત થાય છે.

આપણા ઉત્સાહને તાજો અને તરૂણ રાખનાર અને આપણા મનને ઉલ્લાસિત તથા તેજસ્વી રાખનાર પ્રત્યેક વસ્તુનો વિકાસ કરવો બહુજ જરૂરનો છે.

તમારા જીવનને અતિ ગંભીર કદિ પણ માની લેશો નહિ. જો તમે જીવનને અતિ ગંભીર માની લેશો તો ખરી માન્યતા ધરાવવાથી કરી શકો તેના કરતાં અર્ધાં કાર્યો પણ તમે સિદ્ધ કરી શકશો નહિ તથા તેથી અર્ધો પણ રસ અને આનંદ પ્રાપ્ત થશે નહિ અને તમે સત્વર વૃદ્ધ થઇ જશો.

પુષ્કળ રમત ગમતો અને આનંદ મેળવવાનાં નિર્દોષ સાધનો વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હોને માણસના શરીરમાંથી દૂર કરે છે અને પુનઃ તારૂણ્ય લાવે છે. આનંદ એ તરૂણાવસ્થાનો જોડીઓ ભાઇ છે. સ્વાભાવિક આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાને માટે આપણને પુષ્કળ રમત ગમતની અને ખેલકૂદ તથા આનંદ મેળવવાનાં સમસ્ત નિર્દોષ સાધનોની આવશ્યક્તા હોય છે. એથી આપણને ઘણું પ્રોત્સાહન મળે છે અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. **સખ્ત, સૂક્ષ્મ, શિથિલ અને અતિ ગંભીર મનોવૃતિ, એ આપણામાં માનસિક વિષ ઉત્પન્ન કરીને મનને તિક્ષ્ણ બનાવી દે છે.** આ વિષનો શરીરમાં સંચય થાય છે અને તે સંપૂર્ણ આરોગ્ય તથા સુખને અશકય બનાવી મૂકે છે. આપણે વારંવાર જોઇએ છીએ કે અતિ ગંભીર, સ્વાર્થી અને લોભી માણસો અકાળે વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થઇ જાય છે. તેમની ચામડીને શીઘ્ર કરચલી વળે છે; તેમનો દેખાવ બિહામણો હોય છે અને તેમને જોઇને આપણને ઘૃણા ઉત્પન્ન થાય છે. તેઓ આકર્ષક હોતા નથી.

હસવું એ ચિંતા અને ઉદ્વેગનો નાશ કરે છે. તે રૂધિરાભિસ-

રણુને ગતિ આપે છે અને પાચન શક્તિને વધારે છે. આનંદી માણસો સારી ઉંઘ કાઢે છે. તેમના સંસર્ગમાં આપણને સુખ મળે છે. તેમના મિત્રો ઘણા હોય છે અને જે લોકોના મિત્રો ઘણા હોય છે તેઓને ઉદાસી અને નિરાશ થવાનો ઓછો સંભવ છે. મળતાવડા સ્વભાવથી સદિચ્છા, માયાળુપણું, અને શાંતિની વૃદ્ધિ થાય છે અને આ સર્વ વસ્તુઓ આરોગ્યતા તથા દીર્ઘાયુષ્ય આપે છે.

જો બીજી ચીજો યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય તો આનંદી માણસ સૌથી વધુ વખત સુધી જીવે છે.

ઉન્નતિ પણ વૃદ્ધાવસ્થાનો શત્રુ છે. જે માણસ માનસિક ઉન્નતિ–માનસિક વિકાસને પ્રાપ્ત થતો રહે છે; જેના વિચાર ઉંડા અને વિશાળ થતા ચાલીને વધુને વધુ સંપૂર્ણતાને પામતા રહે છે; તે બીજા સામાન્ય મનુષ્યોના જેટલી શીઘ્રતાથી વૃદ્ધ થતો નથી.

જ્યારે વિકાસ બંધ થાય છે ત્યારેજ વૃદ્ધાવસ્થાનો પ્રારંભ થાય છે. જ્યારે મન વિશાળ થતું–ઉન્નત થતું બંધ થાય છે, જ્યારે આદર્શો નિસ્તેજ થવા લાગે છે અને જ્યારે મહત્વાકાંક્ષા બંધ થાય છે ત્યારેજ માણસને વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે.

શુષ્કતા અને નિષ્ક્રિયતા એ તરૂણાવસ્થાના મોટા શત્રુઓ છે. આપણા શરીર અને મનને શુભ વિચાર અને સદ્કાર્યપરાયણ રાખવાં એ પણ તરૂણાવસ્થા જાળવી રાખવાનું સરસ સાધન છે.

જો તમે અકાળે વૃદ્ધ થતા અટકવાને આતુર હો તો તમારા તન મનને રસપ્રદ પ્રવૃત્તિ પરાયણ રાખો અને નવા નવા વિચારો કરો. **સમયને મોખરે રહો અને જગતની પ્રગતિમાં રસ લો.** જ્યારે એક માણસ ઉત્સાહી અને ઉદ્યોગી હોય છે ત્યારે તેની ઉમર ગમે તેટલી હોય તેની ટંઇપણ પરવા નથી.

જે વૃદ્ધ માણસ આશાથી ભરેલો, ઉત્સાહી, આનંદી, બાળકના

જેનો હસમુખો, કામ કરવાને આતુર અને ઉદ્યોગી હોય છે; જે માણસની માયાળુતામાં વયની સાથે વૃદ્ધિ થયેલી હોય છે; જે માણસના જીવનમાં વિષ ભળેલું હોતું નથી અને જેનો પોતાના માનવ બંધુઓ પરનો વિશ્વાસ નષ્ટ થએલો હોતો નથી; તે માણસ આપણને જેટલું સુખ અને પ્રોત્સાહન આપે છે તેટલું સુખ અને પ્રોત્સાહન બીજી શી વસ્તુ આપી શકે છે? મધુર, માયાળુ અને આનંદી સ્વભાવથી મનુષ્યને જેવું સૌંદર્ય પ્રાપ્ત થાય છે તેવું સૌંદર્ય બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી પ્રાપ્ત થતું નથી.

જે માણસને સઘળો વખત પોતાના શરીરમાં યૌવનનો જુસ્સો પ્રતીત થાય છે—જે આનંદ, ઉત્સાહ, તારૂણ્ય અને આશાના વિચાર ધારણ કરી રાખે છે તે પોતાનું યૌવન ઘણા લાંબા સમય સુધી જાળવી રાખે છે.

સ્ત્રિડનબૉર્ગ જણાવે છે કે વૃદ્ધ માણસો સદા પોતાના યૌવનના ઝરા તરફ ધસતા જાય છે, માટે જેમની ઉમર સૌથી મોટી હોય છે તેઓ વસ્તુતઃ સૌથી નાના હોય છે.

એક વખત એવો આવશે કે જ્યારે વૃદ્ધાવસ્થામાં માણસને વિશેષ શક્તિ પ્રાપ્ત થશે. એક માણસ જેમ વધુ જીવશે તેમ તેને માત્ર દયા પાત્ર, દુર્બળ અને આશ્રિત મનુષ્ય તરિકે નહિ, પરંતુ વધારે શક્તિમાન મનુષ્ય તરીકે પૂજવામાં આવશે; તેની પ્રશંસા કરવામાં આવશે અને તેને શોધવામાં આવશે.

વૃદ્ધાવસ્થા અત્યંત વધારે આકર્ષક, શકિતશાળી અને સુંદર બનવી જોઇએ. ભાવી મનુષ્ય એવી રીતે વૃદ્ધ બનશે કે પ્રતિવર્ષે તેના વિકાસમાં આગલા વર્ષ કરતાં વૃદ્ધિ થતી રહેશે. તેના પાછલા જીવનમાં ઉત્તરોત્તર બુદ્ધિ અને શકિતની વૃદ્ધિ થતી રહેશે.

જ્યોર્જ મેકડોનલ્ડ કહે છે કે, “વૃદ્ધાવસ્થા એ કાંઇ અધઃપતન

નથી. એ અવસ્થામાં તો ઉલટું આંતર્જીવન વિકાસ અને વૃદ્ધિને પ્રાપ્ત થાય છે અને તે નિરૂપયોગી તત્વોને બાળી નાંખે છે. ”

પરિપકવતા અને સડો, એ બેની વચ્ચે ઘણો ભેદ છે. મનુષ્યનું સ્વાભાવિક જીવન સુંદર, શાંત અને મોહક હોય છે. વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થવાની તો એક ઉચ્ચ અને સુંદર ક્રિયા હોય છે. એ ક્રિયા નાની વયના લીલા ફળમાં પ્રાપ્ત થતી મીઠાશ કરતાં પાકવા માંડેલા ફળમાં જણાતી મીઠાશના જેવી ઉમદા હોય છે.

જીવનનો અંતિમ ભાગ એ તેનો કનિષ્ઠ ભાગ નહિ પણ સર્વોત્તમ ભાગ હોય છે અને તેનાં અનેક કારણો છે. કોઇપણ શક્તિ આપણને આપણા મૂળ સ્વરૂપથી-પરમાત્માથી પ્રથક કરી શકતી નથી. અને આપણને આપણા મૂળમાંથીજ-અંતરમાં રહેલા સચ્ચિદાનંદમય ઇશ્વરમાંથીજ-આરોગ્ય અને આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ મહાન સત્ય જ્યારે આપણે શીખીશું ત્યારેજ આપણે વખતના અત્યાચારનો પ્રતિકાર કરવાને અને આપણે જેને મૃત્યુ કહીએ છીએ તે થવાથી આપણા સત્ય આત્માનો નાશ થતો નથી એવી પ્રતીતિ કરવાને શક્તિમાન થઇશું.





પ્રકરણ ૧૪ મું—જેવી ભાવના તેવી સિદ્ધિ.

यादृशी भावना यस्य सिद्धिर्भवति तादृशी ॥

આપણે બેદરકારીથી જે બીજો વેરી નાંખીએ છીએ અને એમ ધારીએ છીએ કે આપણે કદિ પણ તેમને જોઈશું નહિ; પરંતુ ભૂમીને આચ્છાદિત કરી નાંખનારા નિંદણમાં સેંકડો વર્ષ સુધી તેમનાં ફળ આવ્યા કરે છે.

—જોન કેબલ

તમને પ્રેમ અથવા તિરસ્કાર પ્રાપ્ત થવામાં તમારા વિચાર શું કરે તે તમે કદિ પણ કહી શકશો નહિ; કારણકે વિચારો એ વસ્તુઓ હોય અને તેમની હલકી પાંખો સંદેહવાહક કબુતરના જેવી શીઘ્ર ગતિશાળ હોય છે. તેઓ વિશ્વના નિયમને અનુસરે છે. પ્રત્યેક વસ્તુ પોતાની પ્ર અવશ્ય ઉત્પન્ન કરેછેજ અને તેઓ તમારા મગજમાંથી જતું રહ્યું હો તેને તમારી આંખો આગળ લાવવાને ઝડપથી ચાલે છે.

—ઈલા વ્હિલર વિલ્કોક્ષ

જ્યારે આપણને એવી પ્રતીતિ થાય છે કે નિરાશા ભરેલા, ક્રો ભરેલા અને ગુસ્સા ભરેલા વિચારોને આપણા મગજમાંથી હાકી કા ત્યાથી આપણે બિમારી અને સંકટને ઘણે અંશે હાંકી કાઢીએ છીએ અને આપણા મનને વધારે માયાળુ અને વધારે શાંત કરવાથી આપણે સફળતા, આરોગ્ય અને સદ્ભાગ્યની પ્રાપ્તિ કરીએ છીએ ત્યારે આપણને આપણી માનસિક શક્તિઓપર કાબુ રાખવામાં નવી ઉત્તેજન મળે છે.

એક નક્ષત્ર કરોડો માઇલના અંતર પર હોય તોપણ તેનું અવલોકન કરીને તેના અતિ ઉષ્ણ વાતાવરણમાં કયી ધાતુઓ બળે છે તે આપણે કહી શકીએ છીએ; એક અનુભવી માનસશાસ્ત્રી અપરિચિત માણસના ચારિત્ર્યનું પણ પૃથક્કરણ કરી શકે છે અને તેના શરીરપર ઉદ્વેગકારક વિચાર અથવા ખરાબ આદર્શ તેની ભયંકર છાયા નાંખી રહ્યો છે તે કહી શકે છે.

આપણી વૃત્તિઓને, એટલુંજ નહિ પણ આપણી સ્થિતિને અને આસપાસની વસ્તુઓ તથા સંયોગોને પણ આપણે જે શક્તિ અર્પણ કરીએ છીએ તેજ શક્તિ માત્ર તેમનામાં આવેલી જોઇશું અને જે શક્તિ અર્પણ કરી છે તેજ શક્તિ અત્યારે આપણે જોઇ–અનુભવી રહ્યા છીએ.

જે વસ્તુ એક માણસના અંતઃકરણમાં મહા ભય ઉત્પન્ન કરે છે અને તેની કર્તૃત્વ શક્તિને શિથિલ કરી નાખે છે તેજ વસ્તુ બીજાને જરાપણ ભયભિત કરી શકતી નથી. હું કેટલાક એવા માણસોને ઓળખું છું કે જેમણે પોતાની વિચાર શક્તિને એવી રીતે કેળવી છે કે તેઓ પોતાના કેન્દ્રમાંથી જરાપણ ડગતા નથી.

દાખલા તરીકે એક માણસે પોતાની સઘળી મિલ્કત ગુમાવી દીધી છે; તેનું સઘળું કુટુંબ નષ્ટ થઇ ગયું છે અને તે પોતાની વૃદ્ધાવસ્થામાં આ જગતમાં એકલો, રંક અને ઘરબાર વિનાનો થઇ ગયો છે. અને તે છતાં પણ કોઇ માણસ કદિ તેના સ્વભાવમાં કયાંય પણ બડાબડાટ યા દુર્બળતા આવેલી જોઇ શકતો નથી. અને તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે તે યોગ્ય વિચારનું શાસ્ત્ર એવું સરસ શીખ્યો છે કે તે દુઃખ અથવા ઇજા કરનારી કોઇ પણ વસ્તુને પોતાના મગજમાં પ્રવેશ કરતી અટકાવી શકે છે. તે સુખના વિચાર કરીને દુઃખના વિચારનો પ્રતિકાર કરી શકે છે. તે શાંતિનો વિચાર કરીને

અશાંતિનો અને સત્યનો વિચાર કરીને ભ્રમણાનો નાશ કરી શકે છે.

માનસશાસ્ત્રમાં તેણે એટલી કુશળતા પ્રાપ્ત કરી છે કે જે ક્ષણે ધિક્કાર અને ઇર્ષાના વિષનો તેને સ્પર્શ થાય છે તેજ ક્ષણે તે તેના વિરોધી વિચાર અર્થાત પ્રેમ અને સદિચ્છાના વિચાર કરીને તેનો પ્રતિકાર કરે છે. ઇર્ષા અને અસુયાના વિચાર તેના મગજમાં પ્રવેશજ કરી શકતા નથી. આ વસ્તુઓને તે પોતાના સત્ય આત્માનો અંશ ગણુતો નથી.

જ્યારે તમે પણુ ભય કે ઉદ્વેગથી પીડાતા હો, ત્યારે ખાત્રી-પૂર્વક માનજો કે તમે પોતેજ તેને શકિત અર્પણુ કરી છે. નહિ તો તે કદિ પણુ તમારી પર અસર કરી શકત નહિ. તમે અમુક વસ્તુથી ડરો છો એ વાતજ એમ સિદ્ધ કરે છે કે તમે તે વસ્તુ અને તમારી જાતની વચ્ચે એવો સંબંધ સ્થાપિત કર્યો છે કે જેને તમે માનસશાસ્ત્રનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે જાણ્યા સિવાય તોડી શકો નહિ. જ્યારે જ્યારે તમે દુઃખી હો કે ઉદ્વેગી હો ત્યારે ત્યારે એમ માનજો કે 'માનસિક વિષ' એજ તેનું કારણુ છે અને અગ્નિને પાણીથી બુઝાવી નાંખવો જેટલો સરળ છે તેટલોજ—તેનાથી વિરોધી વિચાર કરીને—તેનો પ્રતિકાર કરવો સરળ છે.

જે તત્વજ્ઞાન આપણુને એવું શિક્ષણ આપે છે કે **તમારા દુશ્મનને પણુ ચાહો.** કે જો તેમનો તિરસ્કાર કરશો તો તમે તમારા ને તેના ક્રોધાગ્નીમાં લાકડાં નાખવાનુંજ કામ કરશો અને જો તમે તેને ચાહશો તો તમે તે ક્રોધાગ્નિને શાંત કરી દેશો. આ તત્વજ્ઞાનમાં જે અદ્દભુત વૈજ્ઞાનિક સત્ય રહેલું છે તેની પ્રતીતિ આપણે હમણાંજ કરવા લાગ્યા છીએ. **પ્રેમનો વિચાર તિરસ્કાર અને ઇર્ષાનો પ્રતિકાર કરે છે અને આપણા દુશ્મનોને આપણા મિત્ર બનાવી દે છે.** પ્રેમમાં એવો કોઇ પણુ અંશ નથી કે જે

શ ુતા ઉત્પન્ન કરે. એટલા માટે આપણા શત્રુઓ પર પ્રેમ રાખવાની આજ્ઞા, અગ્નિને પાણીથી બુઝાવી નાંખવાની શીખામણના જેટલીજ શાસ્ત્રીય છે.

પવિત્રતાનો વિચાર અપવિત્રતાના વિચારનો કેટલી શીઘ્રતાથી તથા કેવી અસરકારક રીતે નાશ કરે છે! નીચ, પાશવવૃત્તિ સુદ્ધાંમાં નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ અલ્પ સમયમાંજ કેવું અદ્ભુત પરિવર્તન કરી નાખે છે તે કોણ નથી જાણતું?

આપણે અન્યને જેવી અને જેટલી વસ્તુઓ આપીએ છીએ તેના પ્રમાણમાં તેમની તરફથી પણ આપણને તેવીજ વસ્તુઓ પ્રાપ્ત થાય છે. **તેમનામાં આપણે જે વસ્તુઓ જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ તે વસ્તુઓ આપણને તેમનામાંથી પ્રાપ્ત થાય છે.** જો આપણે તેમનામાં સદ્‌ગુણ, ઉદારતા, પવિત્રતા, સત્યતા જોવાનો પ્રયત્ન કરતા હોઇએ તો આપણને તે પ્રાપ્ત થાય છે અને અન્ય-પક્ષે જો આપણે તેમનામાં દુર્ગુણ જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો આપણને તેનીજ પ્રાપ્તિ થશે. જો આપણે અન્ય લોકોમાં નીચતા, ઇર્ષા, અદેખાઇ અને તિરસ્કાર જોતા હોઇએ, જો આપણે તેમનામાં પાશવવૃત્તિ જોતા હોઇએ તો તેમનામાંથી તેજ વસ્તુઓ નીકળીને આપણને ભેટવા આવશે. બીજા લોકોની જે કિમત આપણે આંકતા હોઇએ, બીજા લોકો વિષે આપણે જે અભિપ્રાય ધરાવતા હોઇએ તેનુંજ વાતાવરણ આપણે તેમના હૃદય સુધી ફેલાવીએ છીએ.

તમે તમારા અંતઃકરણમાં જે વિચારને વસવા દો છો; જેને તમારા મનમાં ધારણ કરો છો અને જેને વિષે તમે ચિંતન કરો છો; તે એવાં બીજો છે કે જે તમારા પોતાનાજ જીવનમાં વિકાસ પામશે અને તેવીજ વસ્તુઓને ઉત્પન્ન કરશે. તમારા હૃદયમાંનું તિરસ્કારનું બીજ તમારા જીવનમાં પ્રેમનું પુષ્પ ઉત્પન્ન કરશે નહિ.

ખરાબ વિચાર ખરાબ કૃતિનીજ ઉત્પત્તિ કરશે. વૈરનો વિચાર ખુનમરકીજ ઉત્પન્ન કરશે.

તમારા અંતઃકરણમાંથી અન્યો તરફ જે જાય છે તે, તેમનામાંથી તેજ પ્રકારના ગુણોને તમારા ગુણોને મળવા માટે બહાર કાઢે છે. જો તમારામાં રહેલો પરમાત્મા એટલે કે તમારૂં પ્રેમ અને ઉદારતાનું સ્વરૂપ-એક ગુન્હેગારની સાથે પણ બોલશે, તો તેને મળવાને માટે તેનામાંથી પણ પરમાત્માજ બહાર આવશે; અને જો તમે ધૃણા, ઇર્ષા વગેરે દુષ્ટ વૃત્તિઓને બહાર પાડશો તો તેઓ, તમારા વિચારોના વાતાવરણમાં સપડાયેલા માણસમાંથી દુષ્ટ વૃત્તિઓનેજ જાગૃત કરશે અને બહાર ખેંચી કાઢશે. સદ્‌ગુણને મળવા માટે સદ્‌ગુણ બહાર નીકળશે અને દુર્ગુણની સામો દુર્ગુણજ બહાર આવશે. સદ્‌ગુણ સદ્‌ગુણનું અને દુર્ગુણ દુર્ગુણનુંજ આકર્ષણ કરે છે. વિચાર એ ગણિતશાસ્ત્રના નિયમ જેવા સખ્ત નિયમોને અનુસરે છે. ધૃણાસ્પદ વિચારના બદલામાં તમને કદિ પણ પ્રેમ પ્રાપ્ત થશે નહિ. જો તમારા વિચાર પ્રેમથી પરિપૂર્ણ હશે તો પ્રેમ તેને સામો મળવાને આવશે. મિત્ર કરવાને માટે આપણે મિત્રતા પ્રદર્શિત કરવી જોઇએ અને પ્રેમ આકર્ષવાને માટે આપણે પ્રેમ દર્શાવવો જોઇએ.

પશુઓ પણ આપણા વિચારનો પ્રત્યુતર આપે છે. એક પશુઓને કેળવનાર માયાળુતા અને નમ્રતાથી એક દોરીવતી પણ જંગલી પશુને દોરી શકે છે; જ્યારે તે ભાવ વગરના દસ માણસ પણ પરાણે તેને જરા ડગાવી પણ નહિ શકે. આપણામાં કોઇક એવી વસ્તુ છે કે જે માયાળુતા અને નમ્રતાને મળવાને દોડી જાય છે અને વળી આપણામાં કોઇક એવી પાશવવૃતિ પણ છે કે જે પાશવવૃત્તિને મળવાને બહાર કૂદી પડે છે!

એક બૌદ્ધ કહે છે કે "જો એક માણસ હેતુપૂર્વક મારૂં અનિષ્ટ કરે તો હું તેને મારો સાચો પ્રેમ અર્પણ કરીશ, અને તેના તરફથી જેમ જેમ વિશેષ અનિષ્ટ થશે તેમ તેમ હું તેનું વિશેષ કલ્યાણ કરીશ."

એક વખત એવો આવશે કે જ્યારે એક માણસ જેમ પોતાના બાગમાં બાવળનાં બીજ વેરતો નથી તેમ તે પોતાના મનમાં અશાંતિકારક વિચારો કરશે નહિ, અને તમારૂં વર્તમાન ચારિત્ર્ય જાણનાર પ્રત્યેક જણ કહી શકશે કે તમે તમારી આગલી અવસ્થારૂપ જમીનમાં શું વાવ્યું હતું.

તમારી બાલ્યાવસ્થા વિષે તપાસ કરવાની કાંઇ પણ આવશ્યકતા નથી. ફલ પોતેજ પોતાનો ઇતિહાસ કહે છે. તમે જે વાવ્યું હતું તેનાંજ ફળ માત્ર તમે લણી રહ્યા છો અને અત્યારે જેવું વાવી રહ્યા હશો યા વાવશો તેવુંજ ભવિષ્યમાં લણશો. **બાવળનાં બીજ વાવીને ગુલાબની સુગંધ લેવાની તમે આશા રાખી શકો નહિ.** તમે વેર અને પશુતા રૂપી બાવળ રોપીને માયાળુતા અને સુખની ફળપ્રાપ્તિ શી રીતે કરી શકો?

અન્ય પક્ષે જો આપણે ઉદારતા, ઉત્તેજન અને ઉન્નતિના વિચારનું બીજારોપણ કરીશું તો આપણે શાંતિ, સૌંદર્ય અને આનંદનોજ પાક ઉતારીશું. જો આપણે ઉમદા વિચારો કરીશું તો આપણને સદ્દગુણ અને ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થશે; અને જો આપણે ક્ષુદ્ર વિચારો કરીશું તો આપણને કનિષ્ટતા, નિષ્ફળતા અને દારિદ્રનો પાક મળશે.

જ્યારે આપણે એક શુષ્ક અને અનાકર્ષક ચ્હેરો જોઇએ છીએ ત્યારે આપણે જાણીએ છીએ કે એ સ્વાર્થ અને દુર્ગુણનાં બીજારોપણનું પરિણામ છે; અને જ્યારે આપણે એક શાંત, વિશ્વાસુ અને આનંદી મુખાર્વિંદ જોઇએ છીએ ત્યારે આપણે જાણીએ છીએ કે

તે શાંતિ, પરોપકાર અને નિઃસ્વાર્થતાના વિચારનું ફળ છે.

ઘણા લોકો એમ ધારતા જણાય છે કે આપણને માત્ર અકસ્માતના જગતમાં હડસેલી મુકવામાં આવ્યા છે; આપણે ક્રૂર ભાગ્યને આધીન નાચનારાં પુતળાંજ છીએ! પરંતુ સત્ય વાત એ છે કે આપણે એક એવા જગતમાંથી સ્વર્ગ તરફ પર્યટન કરીએ છીએ કે જે જગત કાયદા અને નિયમને સંપૂર્ણ આધીન છે અને જેમાં આકસ્મિક રીતે કોઇ પણ ઘટના બનતી નથી. જેમાં કારણ વિના—અને વળી પૂરતા કારણ વિના—કોઇ પણ ઘટના બનતી નથી અને જેમાં આપણા જીવનની નાનામાં નાની ઘટના પણ આકાશના ગ્રહોને તેમની કક્ષામાં રાખનાર નિયમ જેવા અડગ નિયમને અનુસરે છે. જેવી રીતે આકાશના ગ્રહોને તેમની કક્ષામાં રાખનાર નિયમ એવો અડગ છે કે તેમની અસંખ્ય કોટી માઇલની કક્ષામાં એક શતાબ્દિમાં પણ એક વાળ જેટલો ફરક પડતો નથી; તેવી રીતે આપણા જીવનની ઘટનાઓનું નિયમન કરનાર કાયદામાં પણ જરા સરખો ફરક પડતો નથી.

જ્યાં જ્યાં આપણે અશાંતિ જોઇએ છીએ ત્યાં ત્યાં તે અયોગ્ય વિચારોનુંજ પરિણામ છે; તે બીજી કોઈપણ વસ્તુનું પરિણામ હોઇ શકે નહિ. કોઈ પણ પ્રકારની અશાંતિ, પછી તે સંકટ, વ્યાધિ, રંકતા અને નિષ્ફળતાના રૂપમાં પ્રદર્શિત થાય વા બીજી કોઇ આપત્તિના રૂપમાં પ્રદર્શિત થાય, પરંતુ તેનો અર્થ માત્ર એટલોજ હોય છે કે તેનો ભોગ બનેલા માણસે પોતાની દિવ્યતા ગુમાવી દીધી છે અને તે પોતાના મૂળથી—પરમાત્માથી કપાઇ ગયેલી ડાળની પેઠે વિખુટો પડયો છે.

જે માણસ પોતાના ભાગ્ય વિષે ફરિયાદ કર્યા કરે છે અને પોતાના દુર્ભાગ્યને માટે બીજા લોકોપર ગુસ્સો પ્રદર્શિત કરે છે તથા

તેમને દોષ દે છે તે ખરો માણસ નથી. ઇશ્વરે તેને જેવો માણસ બનાવવાનો ઇરાદો રાખ્યો હતો તેની છાયા માત્રજ તે છે.

એવો સમય આવશે કે જેવી રીતે આપણે ચોરોના પંજામાંથી આપણા ઘરનું સંરક્ષણ કરીએ છીએ તેવીજ રીતે આપણે આપણા કુવિચાર રૂપી શત્રુઓના પંજામાંથી આપણી જાતનું સંરક્ષણ કરતાં અને તે શત્રુઓનો વધ કરતાં પણ શીખીશું. આપણે આપણા મનમાં સઘળા અશાંતિકારક વિચારોને પ્રવેશ કરતાં અટકાવવાનું અથવા તેમના વિરોધી વિચાર કરી તેમનો પ્રતિકાર કરવાનું શીખીશું; કારણ કે તેઓ આપણા મનમાં સંકટ, દુઃખ અને આપત્તિનો ભય ઉત્પન્ન કરે છે અને ભયંકર પરિણામ લાવે છે.

શરીર એ મનનું પરિણામ છે, માટે અવળા વિચારોથી ભરેલું ખરાબ મન, રોગીષ્ટ અને ખરાબ શરીરને ઉત્પન્ન કરે એમાં શો શક છે? અને શરીરની રચના કરનાર વિચારોજ જ્યારે અસ્વાભાવિક હોય ત્યારે પછી શરીરની ક્રિયાઓ નિયમપૂર્વક ચાલે એવી આશા આપણે શી રીતે રાખી શકીએ?

શારીરિક અવ્યવસ્થાનું કારણ ઘણે ભાગે માનસિક અસ્વસ્થતાજ હોય છે. જો આપણા મનમાં શાંતિનો વાસ હોય તો શરીર પણ સ્વસ્થ રહે છે. જો તમે તમારા મનને શાંત રાખી શકતા હો તો અંતે તમારૂં શરીર પણ સ્વસ્થ થવુંજ જોઇએ, કારણ કે **શરીર એ માત્ર મનનું બાહ્ય સ્વરૂપજ છે.**

આગળ જતાં માણસો શીખશેજ કે માત્ર સદ્ગુણજ સત્ય છે અને અશાંતિ એ તો માત્ર શાંતિની ગેરહાજરીજ છે. સર્વ વસ્તુઓનો કર્તા એકજ છે અને એટલા માટે પ્રત્યેક વસ્તુ તેના જેવી સંપૂર્ણજ હોવી જોઇએ; કોઇ પણ સત્ય વસ્તુ તેના સ્વરૂપથી ભિન્ન હોવી જોઇએ નહિ. અને એટલા માટે સદ્ગુણ, શાંતિ, પવિત્રતા એજ

સત્ય વસ્તુ છે, અને બીજી સઘળી વસ્તુઓ મિથ્યા અને ભ્રમાત્મક છે. ઇશ્વર પોતાનાથી વિપરીત એવી કોઈ પણ ચીજને વસ્તુ તરીકે ઉત્પન્ન કરેજ નહિ.

ઇશ્વર એ નિયમ છે અને નિયમમાં પરિવર્તન થઇ શકે નહિ. જગતમાંની કોઇ પણ મિથ્યા વસ્તુને સંપૂર્ણ અને સત્ય એવો ઇશ્વર પેદા કરેજ નહિ, અને એટલા માટે તેની ઉત્પત્તિ કોઇ બીજી રીતેજ હોવી જોઇએ.

જંગલી અને અજ્ઞાન લોકો દ્રઢ શ્રદ્ધાપૂર્વક માને છે કે ઇશ્વરે અમુક છાલ, છોડ અને ધાતુઓમાંજ સર્વ પ્રકારના શારીરિક વ્યાધિ નિવૃત્ત કરવાનો ગુણ મુકેલો છે; પરંતુ હવે આપણે શીખવા લાગ્યા છીએ કે માણસો પોતાના શરીરમાં અને અંતરાત્મામાંજ સર્વ રોગને ટાળનારી મહાન ઓષધિ લઇને ફરે છે; ખરાબમાં ખરાબ વિષોનાં ઔષધ પણ તેના પોતાના મનમાં પ્રેમ, ઉદારતા અને સદિચ્છાનાં સ્વરૂપમાં રહેલાં હોય છે.

આનંદી—આશાવંત વિચાર એ પોતે ઉદાસી, નિરાશા વગેરે કુટીબંધ રોગોનું અતિ ગુણકારક ઔષધ છે. માત્ર આશા એજ કેટલાક ખરાબમાં ખરાબ માનસિક રોગોની ઔષધિ છે.

આશાવંત આદર્શોને વળગી રહો; એટલે રોગ, નિષ્ફળતા અને દુઃખની દાદી જે નિરાશા તે દૂર થઇ જશે.

તમારા મનના દરવાજા પર ચોકી કરો; તમારા સુખ અને કાર્યસિદ્ધિના સઘળા દુશ્મનોને દૂર રાખો; આથી અલ્પ સમયમાં તમારી શક્તિમાં અત્યંત વધારો થયેલો જોઇને અને તમારૂં જીવન સંપૂર્ણ ફેરવાઇ ગએલું જોઇને તમે આશ્ચર્યચકિત થઇ જશો.

આપણને એમ લાગશે કે આપણને પરમાત્મા સહાય કરે છે, કારણ કે આપણા વિચારો અને આપણી ભાવનાઓ જીવન અને સત્યથી

પરિવ્યાપ્ત હોય છે અને તેમાં સર્વશક્તિનો વાસ હોય છે.

દૌર્બલ્ય, નિષ્ફળતા, અસુખ અને રંકતાની સૂચના કરનારા સઘળા વિચારો નાશકારક અને નિષેધાત્મક હોઇને તેઓ આપણા શત્રુ છે. જ્યારે જ્યારે તેઓ તમારા મનમાં પ્રવેશ કરવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે તેમને કચરી નાંખો; તમે જેમ ચોરને દૂર રાખો છો તેમ તેમને દૂર રાખો; કારણ કે તેઓ ચોર હોય છે, તેઓ તમારા સુખ, શાંતિ, શક્તિ, આનંદ અને સફળતાને લૂંટી લે છે.

પ્રત્યેક સત્ય, સુંદર અને પરોપકારી વિચાર એવો હોય છે કે જો તે મનમાં ધારણ કરવામાં આવે તો તે આપણી જાતમાં સત્યતા, સૌંદર્ય અને પરોપકારની ઉત્પત્તિ કરે છે. તે આપણા આદર્શોને શુદ્ધ કરે છે અને આપણા જીવનને ઉચ્ચ બનાવે છે. પ્રોત્સાહક અને ઉત્તેજક વિચારો જ્યારે મનમાં ભરેલા હોય છે ત્યારે તેમના વિરોધી વિચારો પોતાનું ભયંકર કર્મ કરી શકતા નથી; કારણ કે તેઓ તેની સાથે રહી શકતા નથી, તેઓ સ્વભાવથીજ એક બીજાના શત્રુ છે.

જે વસ્તુને આપણે ચાહીએ છીએ અને જેની આપણે તિવ્ર ઇચ્છા ધરાવીએ છીએ તેના જેવાજ આપણે દિવસે દિવસે થતા જઇએ છીએ; અને જે વસ્તુને આપણે ધિક્કારીએ છીએ–જેના પ્રત્યે આપણે ધૃણા ધરાવીએ છીએ અને વારંવાર જેનો અનાદર કરીએ છીએ તેને આપણે ગુમાવીએ છીએ અથવા તેનાથી આપણે વિપરીત થઇએ છીએ. આપણે જે વસ્તુસ્થિતિને ધિક્કારીએ છીએ તે વસ્તુસ્થિતિ આપણાપરનો પોતાનો પ્રભાવ ગુમાવે છે. આપણા ચારિત્ર્યપરની તેની અસર દૂર થાય છે અને અંતે તે અદૃશ્ય થઇ જાય છે.

આપણે રંક છીએ; આપણે ક્ષુદ્ર જંતુઓ છીએ; આપણે દુઃખ અને દૌર્બલ્યના ભોગ બનતા જઇએ છીએ; આપણે અધોગતિને પ્રાપ્ત થતા જઇએ છીએ; એવી એવી અવળી માન્યતાઓનો વારંવાર પ્રતિકાર

કરવાથી અને સત્ય તથા સૌંદર્યના આપણે પૂર્ણ અધિકારી છીએ એમ દઢતાપૂર્વક માનવાથી આપણા ચારિત્ર્યનું અદ્ભુત સૌંદર્ય બહાર આવશે. જેનો વારંવાર અને આગ્રહપૂર્વ અનાદર કરવામાં આવશે તે અંતે આપણા મગજમાંથી પણ નીકળ જશે અને જીવનમાંથી પણ નષ્ટ થશે.

સત્ય, આશા અને સૌંદર્યના વિચાર કરવાથી આપણા પ્રચંડ શક્તિ આવે છે અને આપણું ચારિત્ર્ય દઢ થાય છે. જે માણસ આ ચાવી પ્રાપ્ત થાય છે તે વિશ્વના મૂળ નિયમને ગ્રહણ કરે તે સ્વયં સત્ય સુધી ચાલ્યો જાય છે અને સત્યનેજ પોતાના જીવન ઉતારે છે. અમે ખુદ પરમાત્મામાંજ વસીએ છીએ–સત્યના કેન્દ્રમાં બેઠા છીએ એવી જેમને પ્રતીતિ થયેલી હોય છે તેમનામાં સુરક્ષિત શક્તિ, શાંતિ અને વિશ્રાંતિની ભાવનાનો ઉદ્ભવ થાય છે, પણ જે **વસ્તુઓની સપાટી** પર જીવે છે તેમનામાં કદિ પણ ઉપરો ભાવનાનો ઉદ્ભવ થઇ શકતો નથી.

આપણે નિત્ય જે વિચાર કરીએ છીએ તે કેટલા મહત્વના તેનું વર્ણન પુરૂ થઇ શકવું અશકય છે. જેવો વિચાર તેવોજ આદ હોય છે. જો વિચાર હલકો હોય તો આદર્શ ઉંચો હોઇ શકતો નથ આનંદી અને આશાવંત થવાથી સર્વ વસ્તુ પ્રાપ્ત થાય છે.

જે લોકો સફળતા, આનંદ અને પરોપકારનું વાતાવરણ પોતા આસપાસ ફેલાવે છે–જે લોકો જ્યાં જ્યાં જાય છે ત્યાં ત્યાં પ્રકા ફેલાવે છે તે લોકો જગતને સહાય કરે છે; તેનો બોજો હલકો છે; તેઓ આપાત્તનું બળ ઘટાડી નાંખે છે; ઘાયલના ઘા રૂઝાવે છે અ નિરાશ થયેલાને આશ્વાસન આપે છે.

મખ્ખીચૂસપણાપૂર્વક નહિ, પરંતુ ઉદારતાપૂર્વક આનંદનું વાત વરણ ફેલાવતાં શીખો. જરા પણ સંકોચ વિના આરોગ

સુખ અને આનંદનો પ્રકાશ તમારી આસપાસ ફેંકો. ગુલાબ જેવી રીતે પોતાનું સૌંદર્ય અને સુગંધ ફેલાવે છે તેવી રીતે ઘરમાં, મહોલ્લામાં, ગાડીપર અને જ્યાં પણ જાઓ ત્યાં સર્વત્ર તમે તમારા આનંદનો પ્રકાશ ફેંકો. જ્યારે આપણે શીખીશું કે પ્રેમના વિચારો રોગ નિવૃત્ત કરે છે–ઘા રૂઝાવે છે; શાંતિ, સૌંદર્ય અને સત્યના વિચારો હમેશાં આપણને ઉન્નત અને ઉદાર બનાવે છે; અને તેના વિરોધી વિચારો સર્વત્ર મરણ, નાશ અને પ્રતિરોધ ફેલાવે છે; ત્યારે-જ આપણે **સત્ય જીવનની કુંચી** જાણીશું.

કેટલાક લોકો વર્ષોનાં વર્ષો સુધી બીજા માણસો પ્રત્યે અત્યંત ઇર્ષા ધરાવે છે. આવી મનોવૃત્તિ માણસને પોતાની શક્તિની પરાકાષ્ઠા બતાવવાને નાલાયક બનાવે છે અને તેના સુખનો નાશ કરે છે. પછી ભલે તે આ વાત જાણતો હોય કે ન હોય વળી એ નુકશાન માત્ર આટલેથીજ અટકતું નથી; તે દ્વેષ ભરેલું વાતાવરણ પોતાની આસપાસ ફેલાવે છે તેથી લોકો પણ તેના વિરોધી બને છે; તેના પ્રત્યે તેઓ શત્રુતા રાખે છે અને તેને હમેશાં કાંઇને કાંઇ હરકત નડયા કરે છે.

ક્રોધ, ઇર્ષા, ધિક્કાર, અદેખાઇ અને અનુદારતાના વિચારથી મનને મુક્ત રાખવું જોઇએ; તેને સંકુચિત બનાવનારી પ્રત્યેક વસ્તુથી મુક્ત રાખવું જોઇએ; નહિ તો તેની શિક્ષા તરીકે તેની કર્તૃત્વશક્તિ શિથિલ બની જશે, તેનું કામ હલકા પ્રકારનું બનશે અને તેની મનઃશાંતિ નષ્ટ થશે.

એક માણસ જ્યારે અન્ય પ્રત્યે વૈર અને અમિત્રતાના વિચાર કરે છે ત્યારે તે ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરી શકતો નથી. આપણી શક્તિ જ્યારે શાંતિપૂર્વક કામ કરે છે ત્યારેજ માત્ર તે ઉત્તમોત્તમ કામ કરી શકે છે. આપણા અંતઃકરણમાં સદિચ્છાનો વાસ હોવો જોઇએ. તે વિના આપણે શારીરિક યા માનસિક સારૂં કામ કરી શકીશું નહિ.

તિરસ્કાર, વૈર અને ઇર્ષા એ ખરાબ વિષ છે અને સોમલ આપણા જીવનને માટે જેટલું ભયંકર છે તેટલાજ એ દુર્ગુણો આપણા સર્વોત્તમ ગુણોને માટે ભયંકર છે.

માયાળુ વર્તણૂક અને અન્યોપ્રત્યે સદિચ્છા, એ સખ્ત તિરસ્કાર અથવા કોઇપણ પ્રકારના અનિષ્ટ વિચારોના પ્રહારથી બચવાનું ઉત્તમોત્તમ સાધન છે, કારણ કે તેઓ પ્રેમની ઢાલ-સદિચ્છાની ઢાલ ફોડીને જઇ શકતા નથી.

કેટલાક લોકો કેવું સરલ, કેવું સુંદર, કેવું મધુર જીવન ગાળે છે! તેમના મનઃસ્થૈર્યનો ભંગ કરે એવી કેટલી થોડી વસ્તુઓ હોય છે? તેમના જીવનમાં અશાંતિ બિલકુલ હોતી નથી, કારણકે તેમનો સ્વભાવ શાંત હોય છે. તેઓ પ્રત્યેક જણને ચાહતા જણાય છે અને પ્રત્યેક જણ તેમને ચાહે છે. તેમના કોઇ શત્રુ હોતા નથી, કારણ કે તેઓ શત્રુતા ઉત્પન્ન કરતા નથી. એવા સદ્ગુણોને લીધે તેમને દુઃખ અથવા સંતાપ ઘણો ઓછો હોય છે.

કેટલાક લોકો ક્રોધી અને કરડા સ્વભાવના હોય છે. તેમના હૃદયનો ખરો ભાવ કોઇ સમજતું નથી. લોકો વારંવાર તેમનું અહિત કરે છે, તેઓ અશાંતિ ઉત્પન્ન કરે છે, કારણકે તેઓ પોતે અશાંત હોય છે.

કોઇપણ માણસ ધિક્કાર, તિરસ્કાર, ઇર્ષા અને વૈરની લાગણીથી પોતાની ઇજ્જતને ગંભીર નુકસાન કર્યા વિના રહેતો નથી. ઘણા લોકો પોતે લોકપ્રિય શા માટે નથી; શા માટે સર્વે લોકો તેમના તરફ ઘણા ધરાવે છે; લોકોમાં તેમનું વજન કેમ ઘણું થોડું છે; એ વિષે આશ્ચર્ય પામે છે, પરંતુ તેનું ખરૂં કારણ તેમનો ક્રોધી, ઇર્ષાખોર, અશાંત સ્વભાવ હોય છે કે જે આકર્ષણ શક્તિનો નાશ કરે છે.

અન્યપક્ષે જેઓ માયાળુતા, પરોપકાર અને સહાનુભૂતિના વિચાર કરે છે, જેઓ સર્વે પ્રત્યે મિત્રભાવ રાખે છે, અને જેમના અંતઃકર-

ણુમાં ક્રોધ, ઘૃણા અથવા તિરસ્કાર હોતો નથી, તેઓ આકર્ષક, પરોપકારી અને આનંદી હોય છે.

ભાવી માણસને પ્રતીત થશે કે પ્રત્યેક અશાંતિ ભરેલો વિચાર, બીજા. માણસનો અન્યાય પૂર્વક લાભ લેવાનો—ન્યાય પૂર્વક જે પોતાનું ન હોય તે લેવાનો પ્રત્યેક પ્રયત્ન, તેને લાભ કરતાં હાની વિશેષ કરશે. તેને પ્રતિત થશે કે આ જગતમાં એવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે કે અપ્રમાણિકતા અને સ્વાર્થીપણાનો કદિપણ જય થતો નથી. એક વખત એવો આવશે કે જ્યારે ન્યાય અને પ્રમાણિકતાથી શાંતિ અને ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થતી હોવાથી પ્રત્યેક માનવ પ્રાણી ન્યાયી અને પ્રમાણિક થવા ઇચ્છશે.

માણસ જ્યારે પોતાના માનવ બંધુઓ પ્રત્યે ખરી મનોવૃત્તિ ધારણ કરતાં શીખશે ત્યારે તે સ્વર્ગિય સ્થિતિને પ્રાપ્ત થશે. એક વખત એવો આવશે કે જ્યારે દુષ્કૃત્ય કરતાં સત્કાર્ય કરવું અનંત ગણું સહેલું લાગશે અને લોકો એ સ્વર્ણમય નિયમને આતુરતાપૂર્વક અનુસરશે.





પ્રકરણ ૧૫ મું—પોતાનાજ વિચારથી ઉત્પન્ન થતું વિષ.

પ્રત્યેક વિચાર અથવા લાગણી શરીરના અણું અણુંમાં આંદોલિત થાય છે અને તે પર પોતાની અસર કરે છે.

ભાવી મનુષ્યને પ્રતીત થશે કે ઠંડું પાણી પીને તરસને દૂર કરવી જેટલી સ્હેલી છે; તેટલીજ સ્હેલાઇથી મિત્રતાના વિચાર કરીને અમિત્રતાનો પ્રતિકાર કરી શકાય છે.

જે માણસ ઘૃણા ધરાવે છે તે ખૂની છે—તે આત્મઘાતક છે.

ઘણા લોકો એમ માને છે કે જેઓ શતાબ્દિઓ થયાં આરોગ્યતાના નિયમોનો ભંગ કરતાં આવ્યાં છે તેમના તરફથી વંશપરંપરાગત અશક્તિ અથવા વ્યાધિ પ્રાપ્ત થયેલો હોવાથી હવે આપણને સંપૂર્ણ આરોગ્ય અથવા ઉત્તમ શારીરિક બળ મળનારજ નથી; પરંતુ આ વિચાર ભ્રમમૂલક છે અને એ વિચાર ધારણ કરનાર લોકોની સ્થિતિ ખરેખર દયાજનક છે. આવા સંકુચિત અને દૌર્બલ્યજનક વિચારથી ખરૂં આરોગ્ય શી રીતે નભી શકે ? કારણ કે શરીર અમજો અણુંઓના સમૂહનું બનેલું છે અને આ અણુંઓ એટલા બધા ધાડા સંબંધથી જોડાયેલા હોય છે કે પ્રત્યેક ખરાબ વિચાર, ખરાબ મનોવૃત્તિ અને ખરાબ માન્યતાની અસર તત્ક્ષણ તેના પર થાય છે.

સંપૂર્ણતા એ આપણા જીવનનો સ્વાભાવિક કાયદો છે. કોઇપણ પ્રકારની ખંડિતતા, અનારોગ્ય, વ્યાધિ, દૌર્બલ્ય એ અસ્વાભાવિક છે; તે આપણા સત્ય સ્વરૂપથી–આપણા સત્ય આત્માથી વિપરીત છે.

જ્ઞાનમૂલક નવા વિચાર શરીરમાં નવીન અણુઓ, જીવનના અણુઓ, તારૂણ્યના અણુઓ રચે છે; અને અજ્ઞાનમૂલક જુના વિચાર દુઃખ, વૃદ્ધાવસ્થા અને અશાંતિના અણુઓને રચે છે. એક વખત એવો આવશે કે જ્યારે આપણે જેમ બાળકનું રૂદન સાંભળીએ છીએ તેમ રોગ અને અશાંતિથી પીડાતા અણુઓનું રૂદન સાંભળી શકીશું અને શાંતિના વિચાર રૂપી ઔષધિથી અશાંતિનો પ્રતિકાર કરીશું. જ્યાં સુધી વ્યાધિ દૂર થાય અને આરોગ્યનું સામ્રાજ્ય સ્થાપન થાય ત્યાં સુધી આપણે અશાંત અણુઓની સાથે શાંતિ અને આરોગ્યદાયક વાર્તાલાપ કરીશું.

માનવ પ્રાણીઓને દાસત્વમાંથી મુક્ત કરવાને માટે યુદ્ધ થયું તે પૂર્વે આફ્રિકન ગુલામો જે દુર્દશામાં હતા તે કરતાં પણ ઘણાં ખરાબ બંધનોમાં આજે અસંખ્ય માણસો સપડાયેલા છે. ગુલામો પોતાના સ્વામીથી જેટલા ડરતા હતા તેટલા આ માણસો શરદી, વર્ષાદ અને એવા એવા બીજા વ્હેમોથી ડરે છે!

જો આ માણસોને પ્રવાસ કરવો હોય કે કાંઇ શુભકાર્ય કરવું હોય તો તેઓ પ્રથમ પોતાના શરીરની સલાહ લે છે અને જો તે "ના" કહે તો તેઓ ગમે તેટલું મહાન કાર્ય કરવાનું કાં ન હોય તો પણ તેઓ તે છોડી દે છે!

પરંતુ એક સમય એવો આવશે કે જ્યારે આપણે આપણાં દુઃખો અને આપણી શારીરિક દુર્બળતાઓનું નામ લેતાં શરમાઇશું. તે વખતે આપણે એમ માનીશું કે નિદાન આપણે વિચારમાં પણ પાપ કર્યું છે; આપણે અન્યાથી ખરાબ વિચાર કર્યા છે;

આપણે વૈર અથવા ધિક્કારના વિચાર કર્યા છે; આપણે કોઇક કલ્પિત "નુકસાન"નો બદલો લેવા ઇચ્છા કરી છે; આપણે અપ્રમાણિકતા કરી છે; આપણે કોઇ પ્રકારે બીજાઓનો ગેરવ્યાજબી લાભ લીધો છે; આપણે ભિતિ, ઉદ્વેગ અથવા કોઇ બીજા પ્રકારની માનસિક અશાંતિ ધારણ કરીને આપણા મનને વિષમય બનાવી દીધું છે.

તે વખતે શારીરિક દૌર્બલ્ય આ વાતની સાબીતી તરીકે ગણાશે કે આપણે યોગ્ય રીતે જીવન ગાળતા નથી; આપણે પ્રકૃતિના કેટલાક કાયદાઓનો ભંગ કરીએ છીએ અથવા આપણા પૂર્વજોએ તેમ કર્યું છે. તે આ વાતનું પ્રમાણ ગણાશે કે ખરાબ અને અપવિત્ર વિચારોથી આપણું શરીર વિષમય બની ગયું છે અને આપણે ગમે તે રીતે આપણા શરીરપરનો અંકુશ ખોઇ દીધો છે.

નિરોગી, સુખી અને સફળ થવાને માટે આપણે સદ્‌ગુણી થવું જોઇએ. સત્ય સુખ અને ખરી ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરવાનો બીજો કોઇ પણ માર્ગ નથી.

ફોનોગ્રાફના રેકર્ડમાં આપણા કેટલાક મહાન સંગીતશાસ્ત્રીઓની નાનામાં નાની ભૂલ-કિંચિત જાડો કે તીણો સૂર-પણ સ્પષ્ટ રીતે જણાઇ આવે છે. બરાબર આજ રીતે આપણી પ્રત્યેક ભૂલ-સદ્‌ગુણના પંથની બહાર મૂકેલું પ્રત્યેક પગલું, પ્રત્યેક ગોથું, પ્રત્યેક દોષ, આપણા અણુરૂપી ફોનોગ્રાફમાં સ્પષ્ટ રીતે નોંધાય છે. રેકર્ડપર જે શબ્દો હોય તેજ માત્ર ફોનોગ્રાફ બોલે છે. તમારે એક એવો રેકર્ડ બનાવવાનો છે કે જેના પર, યંત્ર પાસે જે શબ્દો બોલાવવાની તમારી ઇચ્છા હોય તે શબ્દોની નોંધ હોય.

તમારી આજની શિથિલ પ્રકૃતિ એ માત્ર ભૂતકાળમાં કોઇક સમયે તમારા મનમાં અથવા તમારા પૂર્વે થઇ ગયેલા માણસોના મનમાં ખરાબ વિચારોની થયેલી નોંધનું પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ છે. આ નોંધ શારીર-

રીતે શુદ્ધ હોય છે અને એકવાર તે થઇ કે પછી તે બરાબર રીતે પ્રદર્શિત થશે એમાં કિંચિત પણ શંકા નથી.

થોડાજ લોકો આ વાત જાણે છે કે તેઓ હમેશાં એવા વિચારો પોતાના મનમાં ધારણ કરે છે અને એવી લાગણીઓ અને મનોવૃત્તિઓ ધારણ કરે છે કે જે રોગને ઉપજાવનાર હોય છે. બીજા માણસ પ્રત્યે ધારણ કરેલો પ્રત્યેક ખરાબ વિચાર એ રોગ ઉત્પન્ન કરનારૂં નાનું સાધન હોય છે. પ્રત્યેક અશાંતિ ભરેલો વિચાર, લાગણી અથવા મનોવૃત્તિ કોઇ પણ પ્રકારની શારીરિક અસ્વસ્થતાના સ્વરૂપમાં અવશ્ય દંડ પામે છે.

જ્યારે આપણે રોગ અને શારીરિક અસ્વસ્થતાને પ્રદર્શિત કરવામાં સંપૂર્ણ રીતે થાકી જઇશું ત્યારે આપણે જે પ્રદર્શિત કરવા ઇચ્છીએ છીએ તેનીજ નોંધ લેવાની આપણે કાળજી રાખીશું–માત્ર શાંતિ, આરોગ્ય, સત્ય અને સૌન્દર્યનીજ નોંધ લેવાની કાળજી રાખીશું.

આપણે જાણીએ છીએ કે મનમાં જે વસ્તુસ્થિતિને આપણે ધારણ કરીએ છીએ તેજ શરીરમાં પ્રદર્શિત થાય છે, તો પછી **આપણે માટે શાસ્ત્રીય રીતે ચારિત્ર્ય રચના અને મનુષ્ય રચના કરવાનું કામ કેટલું બધું સરલ છે!** આપણે જાણીએ છીએ કે જે વિચારો, આદર્શો, ભાવનાઓ અને લાગણીઓને આપણે માત્ર યાંત્રિક રીતે ધારણ કરીએ છીએ તેઓ પણ આપણા જીવનમાં સ્પષ્ટ રીતે ઉગી નીકળે છે.

આપણે જે વિષે ઝાઝો વિચાર કરીએ છીએ તેના જેવાજ આપણે બનીએ છીએ. જો આપણે મનને દૈવી વસ્તુઓ પર–આધ્યાત્મિક ગુણો પર વિશેષ એકાગ્ર કરીએ તો આપણે આધ્યાત્મિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ, એટલુંજ નહિ પરંતુ તે શક્તિ આપણા મુખારવિંદ પર અને આપણી રીતભાતમાં પણ પ્રદર્શિત થાય છે.

માણસોના ટોળામાંથી ધર્માચાર્યને—દીર્ઘકાળ પર્યંત દૈવીગુણો વિષેજ વિચાર કરનાર માણસને—આપણે કેટલી સહેલાઇથી શોધી કાઢી શકીએ છીએ! દૈવી ગુણો, પવિત્ર પદાર્થો અને સંપૂર્ણતા વગેરે વિષયો પર તે વારંવાર વિચાર કરે છે તેથી આ ગુણો તેનાં મુખાર્વિંદ પર પ્રદર્શિત થાય છે. તેની આંખમાંથી પણ તેનોજ પ્રકાશ બહાર પડે છે અને તેના દેખાવમાં તથા તેની રીતભાતમાં પણ તેજ દૃષ્ટિ-ગોચર થાય છે. આજ પ્રકારે આપણે વકીલ, વૈદ્ય અને કારકુનને શોધી કાઢી શકીએ છીએ. તેમનો આગળ પડતો વિચાર—તેમના મન-નો પ્રબળ વિચાર, તેમણે જે પર દીર્ઘકાળ પર્યંત પોતાનું મન એકાગ્ર કર્યું હોય તે વિચાર; તેમના મુખાર્વિંદ પર, તેમની રીતભા-તમાં અને તેમના વાર્તાલાપમાં પ્રદર્શિત થાય છે.

તમે કદિ પણ ધાર્યું છે કે તમારા મુખાર્વિંદ પર અને તમારી રીતભાતમાં તમારા વિચારોની જે છાપ પડેલી હોય છે તે વાંચી શકાય છે? તમે કદિ પણ ધાર્યું છે કે તમારૂં મુખાર્વિંદ એ એક એવું પાટીઉં છે કે જેની ઉપર વર્ષો થયાં તમારા મનમાં ચાલતા વિચારો મુદ્રાંકિત થયેલા છે?

સ્વિડન બૉર્ગ કહેતો હતો કે "માણસ પોતાના શરીરમાં પોતાનું જીવનચરિત્ર લખે છે અને આ કારણથી દેવોને તેના અંગમાં તેનું પોતાનુંજ લખેલું આત્મજીવન પ્રતીત થાય છે."

તમારા મુખાર્વિંદપર લોભ, વૈર, સ્વાર્થ અને ઇર્ષાની જે છાપ હોય છે—તમારી પ્રબળ વૃત્તિની જે નોંધ હોય છે તેને લોકો વાંચી શકે છે. તમે એમ ધારતા હશો કે તમારા વિચારો કોઇ જાણતું નથી; પરંતુ વાસ્તવમાં તમારા સઘળા વિચારો તમારૂં મુખા-ર્વિંદ જાહેર કરે છે.

વસ્તુતઃ આપણે કોઇ પણ વસ્તુને છૂપાવી શકતા નથી. આપણે પોતેજ આપણા સત્ય સ્વરૂપનું વાતાવરણ આપણી આસપાસ ફેલાવીએ છીએ. આપણે જે વિચાર કરીએ છીએ તે આપણા મુખાર્વિંદપર લખાય છે. આપણા બુમરૅંગ (આ એક એવી જાતનું હથીયાર છે કે તે વાપરનાર જ્યારે લક્ષ ચૂકે છે ત્યારે જ્યાંથી ફેંકવામાં આવ્યું હોય ત્યાંજ તે પાછું આવે છે.) સમાન વિચારોથી થયેલા ઘાવથી આપણું મુખાવિંદ આવૃત્ત થઇ જાય છે, કારણ કે પ્રત્યેક ખરાબ વિચાર એ એક જાતનું બુમરૅંગજ છે. જો આપણે બીજા માણસની તરફ ઇર્ષા, અદેખાઈ અથવા વેર ભરેલો વિચાર ફેંકીએ તો તે ઉપલા સખ્ત કાયદા અનુસાર પાછો આપણા તરફજ આવે છે અને આપણને ઘાયલ કરે છે.

ધંધો સ્થાપિત કરવો જેટલો શક્ય છે તેટલીજ આરોગ્યતા, મક્કમ પાયાપર સ્થાપિત કરવી શક્ય છે. **યોગ્ય પ્રકારે વિચાર કરવો અને યોગ્ય રીતે જીવવું એજ ખરૂં જીવન છે.** શરીર એ મનનું પરિણામ હોવાથી મનને જેવું બનાવવામાં આવે તેના જેવુંજ શરીર પણ થવું જોઇએ.

જો આપણે સત્ય અને શાંતિના, સૌંદર્ય અને પ્રેમના વિચાર કરીશું તો જરૂર તેવાજ ગુણો આપણા મનમાં અને શરીરમાં પ્રદર્શિત થશે. શાંતિના વિચારમાંથી અસ્વસ્થ શરીરની ઉત્પત્તિ થઇ શકતી નથી.

આ એક જાણીતી વાત છે કે આપણા શરીરમાં કોઇ સ્થળે કોઇ પ્રકારની અસ્વસ્થતા અથવા વેદના હોય અને આપણે તેનું ચિંતન.વા તે વિષે ચિંતા કરીએ તો તેમાં વૃદ્ધિ થાય છે.

સંપૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો સારામાં સારો એકજ રસ્તો છે અને તે અધિક આરોગ્ય અને વિશેષ બળના વિચાર કરવા એ છે.

ઘણા માણસો બિમારીના વિચાર, દુર્બળતાના વિચાર, રોગીષ્ટ

સ્નાયુઓના વિચાર કરીને દૃઢ આરોગ્યને અશક્ત બનાવી મૂકે છે, અને ખરેખર તેમના રોગીષ્ટ આદર્શનેજ તેમની પ્રકૃતિ અનુસરે છે. તેમના વિચાર તેમને માટે આદર્શ પૂરો પાડે છે અને તે શરીરમાં વ્યક્ત થાય છે.

હમેશાં એવી પ્રતીતિ કરવાનો પ્રયાસ કરો કે સત્ય, આરોગ્ય અને શાંતિ એ તમારાથી ભિન્ન યા દૂરની વસ્તુઓ નથી, પરંતુ તે હમેશાં તમારી પોતાનીજ વસ્તુઓ છે; તમારી સાથે–તમારામાંજ રહે છે. તે હમણાં પણ તમારામાં પ્રત્યક્ષ વિદ્યમાન છે અને ખરૂં જોતાં તમે પોતેજ તે છો.

એક નિરોગી શરીર એ વિચારનું બાહ્ય સ્વરૂપ છે. તે આદર્શને અનુસરે છે. જ્યાં સુધી એક માણસ પોતાના મનમાં તારુણ્ય, બળ, પ્રગતિ, સામર્થ્ય અને સર્વ શક્તિનો આદર્શ ધારણ કરે છે ત્યાં સુધી તેનું શરીર તેજ વસ્તુઓને પ્રાપ્ત કરે છે.

હું સંપૂર્ણ પ્રાણી છું; મને ઉત્તમ આરોગ્ય, મજબૂત શરીર અને ઉદાત્ત મન પ્રાપ્ત છે અને હું ગમે તેટલો પરિશ્રમ કરવાને શક્તિમાનજ છું; એવા વિચાર કરવાનો પ્રયોગ અજમાવી જોજો.

કદિ પણ દૂષિત અને સંકુચિત આદર્શ ધારણ કરશો નહિ. કદિપણ અપૂર્ણ આરોગ્યના વિચારને તમારા મગજમાં પ્રવેશ કરવા દેશો નહિ. તેમ કરશો તો તમારા આ માનસિક આદર્શો ધીમે ધીમે તમારા શરીરમાં પણ વ્યક્ત થવા લાગશે.

તમારા આદર્શો અને દૃઢ માન્યતા અનુસારજ તમારી જીવનક્રિયાઓ તમારા મન અને શરીરને રચે છે.

તમારા વિચારો, તમારા આદર્શો, તમારી કલ્પનાઓ, તમારી લાગણીઓ, તમારી ભાવનાઓ અને તમારી મનોવૃત્તિઓ નિરંતર

તમારા શરીરના પ્રત્યેક અણુમાં, પ્રત્યેક અવયવમાં અને પ્રત્યેક ભાગમાં આંદોલન મોકલતી રહે છે. કરોડો અણુઓના સામટા સમૂહમાં નિરંતર એક સાથે તમારી ભાવનાઓ આંદોલિત થતી રહે છે.

આપણે એક લાંબા લાકડાના છેડાપર એક ખીલા વડે અથવા બીજા કોઇ કઠિન પદાર્થ વડે લીસોટા પાડીએ તો તેનાદ્વારા અવાજનાં આંદોલનો આખા લાકડામાં પહોંચી જાય છે; પ્રચંડ લાકડામાંના પ્રત્યેક અણુને એ આંદોલન અથડાય છે અને તે અણુ તેને આગળ મોકલે છે. આ પ્રકારે આપણા મનમાં પ્રવેશ કરતો પ્રત્યેક વિચાર, પ્રત્યેક લાગણી, ભય, ઉદ્વેગ, ઇર્ષ્યા, તિરસ્કાર, સ્વાર્થ, અથવા કોઇ પણ વિચાર તત્ક્ષણ આપણા શરીરમાંના પ્રત્યેક અણુની સાથે અથડાય છે અને તેની પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર અસર કરે છે.

સુખ, આનંદ અને ઉન્નતિનો વિચાર અથવા ભાવના પોતાનો જીવન અને શાંતિનો સંદેશો વિદ્યુતની પેઠે શરીરના દૂરમાં દૂર આવેલા અણુઓપર મોકલી આપે છે.

અન્ય પક્ષે પ્રત્યેક અશાંતિ ભરેલી લાગણી અને ધિક્કાર, ઇર્ષ્યા અથવા સ્વાર્થનો પ્રત્યેક વિચાર પણ શરીરનાં અણુઓમાં પોતાનો વિષમય ચેપી રોગ ફેલાવે છે.

હવે આ વાત પણ સારી રીતે સિદ્ધ થઇ ચૂકી છે કે પ્રત્યેક ખરાબ મનોવૃત્તિ, ગુસ્સા ભરેલી લાગણી અને ક્રોધી વિચાર આપણા મગજમાં રાસાયનિક પરિવર્તન કરે છે અને સમગ્ર શરીરનાં અણુઓને વિષમય બનાવી દે છે.

હવે આપણે શીખવા લાગ્યા છીએ કે જઠરના કે બીજા સર્વ ભાગોના અણુઓ એ માત્ર મસ્તિષ્કનો વધારો છે અને મસ્તિષ્કપર અસર કરનારી કોઇ પણ વસ્તુની તેનાપર પણ અતિ ગંભીર અસર

થાય છે. જેવી રીતે શારીરિક ક્રિયા જ્યારે અવ્યવસ્થિત બને છે ત્યારે માનસિક શક્તિઓ ઉત્તમોત્તમ કામ કરી શકતી નથી, તેમ મન જ્યારે અશાંત હોય છે ત્યારે શારીરિક શક્તિઓ પણ સારૂં કામ કરી શકતી નથી.

લોકો એમ માને છે કે જ્ઞાન એ માત્ર મસ્તિષ્કનાં અણુઓમાંજ સમાઇ રહેલું છે. આ ઘણી શોકની વાત છે. શરીરનાં સમસ્ત અણુઓમાં જ્ઞાન હોય છે, એમ દર્શાવનારાં અનેક પ્રમાણો આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. માણસના મસ્તિષ્કનો ઘણો મોટો ભાગ કાઢી લેવાં છતાં તેની બુદ્ધિને કાંઇ ઝાઝું નુકશાન થતું નથી. એ વાતથી ઉપરોક્ત સિદ્ધાંતને પુષ્ટિ અને પ્રમાણ મળે છે.

આ સિદ્ધાંતને પ્રમાણિત કરવાને માટે ઘણા રસિક પ્રયોગો કરવામાં આવ્યા છે. જો આપણે જીવંત શરીરના કોઇપણ ભાગમાંથી માંસનો એક ટુકડો (કે જે સર્વ અણુઓ છે) કાપી લઇએ અને તેને નાઇટ્રોગ્લીસરાઇનની પાસે મૂકી સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવતી જોઇએ તો આપણને તે કકડો એ વિષમય પદાર્થની પાસેથી બને તેટલો દૂર ખસી જતો—એ જલદ રસાયનની પાસેથી પોતાની મેળેજ ત્વરાથી હઠી જતો—જણાશે, કારણકે તેને એ પોતાનો ભયંકર શત્રુ ગણે છે.

અન્યપક્ષે જો આપણે તેને કોઇ નિર્દોષ ઉપકારક ઔષધિના સંસર્ગમાં લાવીએ તો પાછળ હઠવાને બદલે તે તેની તરફ ધસી જાય છે અને પોતાની પ્રસન્નતાનું પ્રત્યેક પ્રમાણ આપે છે.

જો આપણે આ અણુઓની પાસે અફીણ મૂકીએ તો તે ત્વરાથી ભયંકર રીતે કંપાયમાન થાય છે અને શીઘ્ર તેની અસરને વશ થઇ ઘેનમાં પડી જાય છે.

જે પ્રાણીમાં જરા પણ મસ્તિષ્ક હોતું નથી તે પણ પોતાના શત્રુઓને ઓળખે છે અને તેની પાસેથી નાસીને સંતાઇ જવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

આપણું આખું શરીર અણુઓનો એક સમુદાય છે અને તેજ કારણથી શરીરના કોઇ પણ ભાગમાંનાં અણુઓ જ્યારે અસ્વસ્થ અથવા રોગીષ્ટ બની જાય છે ત્યારે તેઓ માનસિક રોગ નિવારણ ક્રિયાનો શીઘ્રતાથી આદર કરે છે. આનું કારણ એ છે કે તેમનામાં જ્ઞાન હોય છે, તેમનામાં મનનો ગુણ હોય છે અને શરીરના કોઇ પણ ભાગમાંનો અણુઓનો કોઇ પણ સમુદાય જ્યારે જીર્ણ થવા લાગે છે અથવા રોગીષ્ટ બને છે ત્યારે મસ્તિષ્કનાં અણુઓ અને શરીરનાં બીજાં સમસ્ત અણુઓ પોતાનું માનસિક બળ એકત્ર કરી તે સમુદાયને સ્વસ્થ અથવા નિરોગી બનાવી શકે છે.

મન એ રોગ નિવૃત્તિ કરનાર મહાન ઔષધિ છે, કારણ કે અણુઓનો મૂળ કર્તા તેજ છે. અણુઓના બનાવેલા શરીરમાં રહેલું અને તેના આધારભૂત એવું મન, રોગ નિવારણ ક્રિયાનો આદર કરે છે, ગુમાઇ ગયેલી સ્વસ્થતાને પુનઃ પ્રાપ્ત કરે છે અને રોગની નિવૃત્તિ કરે છે.

શરીર અને મન એકજ છે. તેમને જુદાં માનવાથી મનુષ્ય-જાતિને અત્યંત હાનિ થઇ છે. આપણામાં રહેલું સર્વ જ્ઞાન શરીરનાં અણુઓમા વહેંચાઇ ગયું છે. આ સર્વ અણુઓ અમુક અમુક ખાસ પ્રકારનું કાર્ય કર્યા કરે છે. તેઓ થોડે વા ઘણે અંશે જ્ઞાન ધરાવે છે અને માણસનું જ્ઞાન એ તેના સમગ્ર શરીરનાં સમસ્ત અણુઓનું એકત્રિત જ્ઞાન છે. મસ્તિષ્કનાં અણુઓમાં જ્ઞાનના અધિક વિકાસ થયેલો હોય છે એ વાત ભલે સત્ય હશે, પરંતુ જો તમે તમારા સમગ્ર શરીરને મસ્તિષ્ક તરિકે ગણશો અને તેમાં સર્વત્ર દિવ્ય જ્ઞાન ઓતપ્રોત ભરેલું છે એમ માનશો તો તમને અદ્દભુત સહાય પ્રાપ્ત થશે; કારણ કે જે જ્ઞાન આપણામાં દિવ્ય શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે, નિભાવે છે, રોગ નિવૃત્તિ કરે છે અને નવજીવન પ્રેરે છે તેની

સાથે શરીરનો પ્રત્યેક અણુ અત્યંત ઘાડો સંબંધ ધરાવે છે. જ્યારે આપણને એવું જ્ઞાન થશે કે આપણા શરીરમાંનો પ્રત્યેક અણુ એક દિવ્ય પદાર્થ છે અને તેમાં સર્વ આરોગ્ય, શાંતિ, સૌંદર્ય, સત્ય અને પ્રેમ નિવાસ કરે છે ત્યારેજ આપણે શક્તિનો અનુભવ તે કઇ વસ્તુ છે એ જાણીશું.

શરીરના ભિન્ન ભિન્ન ભાગો પોતપોતાની ખાસ રીતે અમુક અમુક પ્રકારની માનસિક અસરો ગ્રહણ કરે છે.

આ એક જાણીતી વાત છે કે દીર્ઘકાળ પર્યંત પ્રબળ ઇર્ષ્યા ધારણ કરવાથી હૃદયને અતિ ગંભીર નુકશાન થાય છે અને ઉદ્વેગ, ચિંતા, ભય, ક્રોધ, એ વૃતિઓ–એ પ્રકારની માનસિક અશાંતિ–જ્યારે નિરંતર ચાલુ રહે છે ત્યારે ખાસ કરીને હૃદયને અત્યંત હાનિ કરે છે. એકજ રાતના માનસિક ઉદ્વેગે ઘણીવાર સાજા માણસોને માંદા પાડી દીધા છે. હમેશાં ચિંતા કરવાથી અને દીર્ઘકાળ પર્યંત સખ્ત ઇર્ષ્યા ધારણ કરવાથી તથા નિરંતર ફિકર અને પ્રબળ ઉદ્વેગ ધારણ કરવાથી પણ રોગ થાય છે.

હું એક એવા માણસને ઓળખું છું કે જે પોતાના ક્રોધી સ્વભાવથી થોડીજ મિનીટમાં પોતાના શરીરને એટલું વિષમય બનાવી મૂકે છે કે પછી ઘણા દિવસો સુધી તે વિષની અસર મટતી નથી. ઇર્ષ્યા આપણા શરીરને એટલું વિષમય બનાવી દે છે કે તેથી અલ્પ સમયમાં આપણો સ્વભાવ ફેરવાઇ જાય છે.

અત્યંત ક્રોધી સ્વભાવ જેટલી શીઘ્રતાથી જીવનનાં અણુઓને અને શાંતિ તથા કર્તૃત્વશક્તિને બાળીને ભસ્મિભૂત કરે છે તેટલી શીઘ્રતાથી બીજી ક્રોધ [illegible] તેમને બાળી નાખતી નથી. ઘરમાં અતિ જોસપૂર્વક કલહ થયા પછી અપચો અથવા મંદાગ્નિની ઉત્પત્તિ થાય છે. મનોવૃત્તિઓપર દબાણ થવાને લીધે હૃદયને નુકશાન થવાથી

અસંખ્ય લોકો મરણ પામ્યા છે.

અત્યંત તિરસ્કાર, ભયંકર ક્રોધ અને કેટલાક પ્રકારના ઉદ્વેગો મુત્રાશયપર અત્યંત ખરાબ અને વિષમય અસર કરે છે અને મુત્રાશયના કેટલાક રોગોને વધારી મૂકે છે. મનને સખ્ત આંચકાઓ લાગ્યા પછી અને બહુજ ક્રોધ પ્રદર્શિત કર્યા પછી માણસને ઘણીવાર કમળો લાગુ પડે છે. નિરાશા, ભય અને ઉદ્વેગથી માણસના શરીરમાં વારંવાર પિત્તનો વધારો થઇ આવે છે. ઉક્ત મનોવૃત્તિઓ મુત્રાશય અને ચામડીના ભયંકર શત્રુનું કામ કરે છે અને તે શરીરમાંથી વિષેનો બહાર નીકળતાં ગંભીર રીતે અટકાવે છે.

શરીરના અવયવોમાં મનના પૂરેલા વિષથી જે રાસાયનિક ફેરફારો થાય છે તેને લીધે શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં ફેરફાર થાય છે.

જ્યારે કોઇ પણ કારણથી મનમાં કાંઇક ઉદ્વેગ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે શરીરના અવયવો ભૂખ્યા પડે છે; કારણ કે જ્યારે કોઇ પણ સ્થળે અસ્વસ્થતા વિદ્યમાન હોય છે ત્યારે તેમને પોષણ મળવું અશક્ય થઇ પડે છે.

પાચનક્રિયા કરનાર અવયવો-દાખલા તરિકે કાળજું અને જઠર-મનઃશાંતિપર એટલો બધો આધાર રાખે છે કે મનમાં જ્યારે કિંચિત્ પણ અશાંતિ થાય છે ત્યારે તેઓ નિયમપૂર્વક પોતાનું કામ કરી શકતા નથી અને જઠરમાં ગેરવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે.

તમે ઘણું ખાઓ છો તેથી તમને વધારે પોષણ મળે છે, એવું જરા પણ ધારતા નહિ. ઘણીવાર એમ બને છે કે પાચક રસોની કાર્યશક્તિમાં વિઘ્ન નડવાથી અથવા માનસિક અશાંતિથી માનસિક વિષ ઉત્પન્ન થવાને લીધે પાચક અવયવોમાં પુષ્કળ ખોરાક પડ્યો હોવા છતાં પણ ઘણા અવયવો અત્યંત ક્ષુધાથી પીડાતા હોય છે.

જ્યારે ક્રોધ, ઈર્ષ્યા અને દુઃખની લાગણી ઉભરાઈ આવે છે અને જ્યારે માણસના મનમાં ભય ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે પાચક રસોમાંથી ઘણી શક્તિ જતી રહે છે અને તેથી તે માત્ર થોડોકજ ખોરાક પચાવી શકે છે.

ખોરાકને સંપૂર્ણરીતે પચાવી દેવાને માટે તથા તેને લોહીમાં સંપૂર્ણ રીતે મિશ્રિત કરી દેવાને માટે જે તત્ત્વો બહુજ જરૂરનાં છે તે તત્ત્વો તેમાં બિલકુલ રહેતાં નથી.

શરીરમાં વિષ ઉત્પન્ન કરનાર કેટલાક રાસાયનિક ફેરફાર ઘણીવાર અનિયમિત રીતે ખોરાક ખાવાથી, અને જેમને જઠરમાં કદિ પણ એક સાથે લેવી જોઇએ નહિ એવી એક બીજાથી વિરોધી વસ્તુઓ ખાવાથી થાય છે એ વાત સત્ય છે; તોપણ ઘણા રાસાયનિક ફેરફાર માત્ર માનસિક કારણોથીજ થાય છે; અને નિરંતર ચિંતા કરવાથી તે હમેશાં પણ ચાલુ રહે છે.

પ્રથમ તો પાચકરસ જ્યારે પ્રતિકૂળ સ્થિતિમાં હોય છે, અર્થાત નિરાશા, ભય, ઉદ્વેગ, અદેખાઇ, વૈર, ક્રોધ અથવા ધિક્કારવાળી સ્થિતિમાં હોય છે ત્યારે તે અતિ હલકા પ્રકારનો હોય છે; તેમાં કાંઇક ખામી હોય છે; તેમાં સંપૂર્ણ રીતે પાચન કરવાની યોગ્યતા હોતી નથી; તેમાં સઘળાં તત્ત્વો યોગ્ય પ્રમાણમાં હોતાં નથી; અને વસ્તુતઃ તેમાં ઘણીવાર એથી ઉલટાં તત્ત્વો અને ખરેખરૂં વિષ વિદ્યમાન હોય છે.

કેટલાક લોકો જમતી વખત પણ અશાંત વિચારો ર્ક્યા કરીને પોતાની જાતને એટલી વિષમય બનાવી મૂકે છે કે તેઓ પોતાનો ખોરાક પચાવી શકતા નથી. કોઇ પણ સમયે કલહ કરવો, ક્રોધ કરવો અને તિરસ્કાર ધારણ કરવો એ ખરાબજ પરિણામ ઉપજાવે છે, પરંતુ ખાસ કરીને ભોજન કરતી વખતે તેમ કરવાથી તો બહુજ

નુકશાન થાય છે. ગમે તે કરજો, પરંતુ તમારાં દુઃખને અને ચિંતાઓને તમારા ભોજન પાસે લઇ જશો નહિ, કારણકે દુઃખગ્રસ્ત—શોકગ્રસ્ત—મન જઠરાગ્નિને જેટલી શીઘ્રતાથી પાયમાલ કરે છે તેથી અધિક શીઘ્રતાથી બીજી કોઇ પણ વસ્તુ તેને પાયમાલ કરતી નથી.

કોઇ પણ સમયે ગમે તેટલા અસુખી, ઉદ્વેગી અને ચિંતાશાળી રહેજો, પરંતુ ભોજન કરતી વખતે તો આનંદી અને શાંત રહેવાની તમને સંપૂર્ણ આવશ્યકતા છે; નહિ તો પાચક રસોમાંથી અત્યાવસ્યક પાચક તત્ત્વનો મોટો ભાગ બળી જશે.

જે લોકો પોતાના સંતાપો અને દુઃખો થાળીની પાસે લઇ જાય છે અને જમતી વખત પણ ચિંતા અને ઉદ્વેગ કર્યા કરે છે તેઓ ભોજનની પ્રત્યેક વસ્તુને વિષમય બનાવી દે છે.

જે લોકો વારંવાર ચિંતા કરે છે, જેઓ નિરંતર ભય અને ચિંતાથી ગ્રસ્ત રહે છે અને જેઓ સદા પોતાના મનમાં ક્રોધ ભરેલો ને ભરેલોજ રાખે છે, તેઓ ઘણીવાર અર્ધા બિમાર રહે છે. જેઓ સદા ચિંતાનિમગ્ન રહે છે તેમને કદિ પણ અન્ન સારી રીતે પચતું નથી.

જમતી વખતે અને નિદ્રા લીધા પૂર્વે આનંદી રહેવાનો અભ્યાસ પાડવાનો દૃઢતાપૂર્વક પ્રયત્ન કરવો એ દરેકનું બહુ જરૂરી કર્તવ્ય છે, કારણ કે તેથી આરોગ્યને ઘણોજ લાભ થાય છે.

આપણી માનસિક ક્રિયાઓ—આપણી મનોવૃત્તિઓ—આપણી પાચનશક્તિપર કેટલી શીઘ્રતાથી અસર કરે છે તે આપણે સર્વ જાણીએ છીએ.

મરણ ખબરવાળા તાર અથવા પત્રથી જે આ[illegible]ક ધક્કો લાગે છે તેથી ઘણીવાર સમસ્ત પાચનક્રિયાઓ સંપૂર્ણરીતે બંધ પડી જાય છે; અને જ્યાં સુધી પુનઃ મનને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય નહિ ત્યાં સુધી તે પુનઃ શરૂ થતી નથી.

ખરાબ ખબર સાંભળીને મનને સખ્ત ધક્કો લાગ્યા પછી જો આપણે જઠરને તપાસી શકીએ તો આપણને તેમાંનો પાચકરસનો સ્વાભાવિક પ્રવાહ બંધ પડેલો જણાશે અને તેટલા વખતને માટે તે રસમાંથી પાચકશક્તિ પણ સંપૂર્ણતઃ નષ્ટ થયેલી જણાશે. જઠરને મગજની સાથે એવો ધાડો સંબંધ હોય છે કે કોઇ પણ પ્રકારનો અકસ્માત અથવા મોટો ભય તત્કાળ તેની સમસ્ત ક્રિયાઓને બંધ પાડી દે છે; તેમને જાણે કામ બંધ પાડવાનો સખ્ત હુકમ મળ્યો હોય તેમ તેઓ અટકી જાય છે.

કોઇ પણ અશાંતિ ભરેલો વિચાર અને ક્રોધ, ઇર્ષ્યા, નિરાશા અને પ્રત્યેક પ્રકારનાં ખરાબ આંદોલનો, પાચનશક્તિ ઉપર ગંભીર અસર કરે છે.

આપણા ભોજનમાં ઘૃણાસ્પદ વસ્તુઓ મિશ્રિત થઇ છે એવી પ્રતીતિ થવાથી ઘણીવાર આપણા જઠરાગ્નિપર એવી અસર થાય છે કે ત્યાર પછી કેટલાક સમય સુધી આપણે કાંઇ પણ ખાઇ શકતા નથી. ખરાબ ખોરાકનો વિચાર આવવાથી આપણો જીવ ચુંથાય છે અને તરતજ આપણી ક્ષુધા પલાયન કરી જાય છે.

સમસ્ત પાચનક્રિયાને આમ તત્ક્ષણ અટકાવી દેવાને માટે વિચારમાં કેટલી પ્રચંડ શક્તિ હોવી જોઇએ?

સમસ્ત જગતના વૈદ્યો હવે સ્વીકારે છે કે મંદાગ્નિ એ બીજા ઘણા રોગોની પેઠે માનસિક રોગ છે. માટે આ વાત સ્પષ્ટ છે કે પાચનક્રિયાનો નાશ કરનાર અને તેની શક્તિ ઘટાડી નાખનાર નિરાશામય, અશાંતિ ભરેલા અને આરોગ્ય વિનાશક વિચારને બદલે જો તમે આનંદી, શાંતિભરેલા અને આરોગ્યદાયક વિચાર સેવશો તો તમે અપચાની અને ખરાબ વિચારથી ઉત્પન્ન થતા બીજા ઘણા શારીરિક વ્યાધિઓની નિવૃત્તિ કરવાને શક્તિમાન થશો.

પાચનક્રિયાઓ માનસિક ક્રિયાને અનુસરે છે અને જેવા વિચાર તેવા પરિણામને ઉપજાવે છે. આનંદ, સંતોષ અને સદિચ્છાના વિચાર કે જે હમેશાં આપણા શરીરમાં આરોગ્ય ઉત્પન્ન કરે છે અને જે શાંતિ, ગાંભીર્ય તથા સ્વસ્થતા આપે છે તેને જો આપણે નિરંતર આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરીએ તો તેથી આપણું માનસિક આરોગ્ય સ્થિત થઇ તેની સાથે શરીર પણ તેને અનુસરે છે. અન્યપક્ષે અશાંતિ અને અસ્વસ્થતા ભરેલા વિચારો શરીરમાં અનેક સ્વરૂપોમાં-ઘડીમાં સંધીવા, ઘડીમાં મંદાગ્નિ, ઘડીમાં શિરોવેદનાના સ્વરૂપમાં અથવા અનારોગ્યના કોઇ અન્ય સ્વરૂપમાં-પ્રદર્શિત થશે.

મનુષ્યને હતાશ અને નિરાશ કરનાર વિચારો શરીરમાંના લોહીના ફરવા ઉપર પણ ગંભીર અસર કરે છે.

ઘણા લોકો દીર્ઘકાળ પર્યંત ક્રોધ, ઇર્ષ્યા અને ભયના સખ્ત પ્રહાર સહન કર્યા બાદ શરદી, મંદાગ્નિ, પિત્તનો ઉછાળો અથવા શિરો-વેદનાના ભોગ થઇ પડે છે.

કેટલાક માણસોને હમેશાં સખ્ત શિરોવેદના થયા કરે છે. સખ્ત ક્રોધથી ઉત્પન્ન થતું માનસિક વિષ, તે દ્વારા માનસિક ક્રિયાને લાગતો ધક્કો અને અવયવોને મળતા પોષણનો અટકાવ, આ એનાં કારણો છે. ઘણા લોકો નિરંતર સ્વાર્થના વિચારો કરીને પોતાના શરીરમાં વિષ દાખલ કરે છે.

જુદી જુદી લાગણીઓ, વિચારો અને ખરાબ મનોવૃત્તિઓના રાસાયનિક ફેરફારથી મસ્તિષ્કનાં અણુઓમાં વિષ ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે એક નિરાશામય વિચાર-તરંગ-આપણા શરીરમાં આંદોલિત થાય છે ત્યારે તેની સાથે નિરાશા-પ્રાયઃ ભયની લાગણી પણ-ઉત્પન્ન થાય છે. ક્રોધનો માત્ર એકજ ભભુકો કોઇકોઇવાર જ્ઞાનતંતુઓને બાળી મૂકે છે.

ઉષ્ણ વસ્તુઓ આપણને બાળી નાખે છે, તિક્ષ્ણ ધારવાળાં હથિયારો આપણને કાપી નાખે છે, ડામથી આપણને વેદના થાય છે, એ વાત આપણે કેવા જલદીથી જાણી જઇએ છીએ અને તેનાથી દૂર રહીએ છીએ ? તથા જે વસ્તુઓ આપણને આનંદ તથા સુખ આપે છે તેનો ઉપયોગ કરવા અને તેને ભોગવવાને આપણે કેવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ ? પરંતુ બીજા હાથપર જગતમાં આપણે ભયંકર નાશકારક વિચારો, મનોવૃત્તિઓ અને લાગણીઓદ્વારા નિરંતર આપણી જાતને કેવી બાળીએ છીએ તથા કાપીએ છીએ અને આપણા મગજ, રક્ત અને નસોને કેવાં વિષમય બનાવી દઇએ છીએ ! આ વિચારના પ્રહારોથી, આ માનસિક ધાવોથી, આ લાગણીઓના ભભુકાઓથી આપણને કેટલી બધી વેદના થાય છે! અને તે છતાં પણ આ સકળ દુઃખનાં કારણોનો નાશ કરવાનું આપણે કેમ શીખતા નથી ?

કોઇ પણ પ્રકારની માનસિક અશાંતિ અથવા નિરાશાથી જ્યારે આપણે પીડાતા હોઇએ છીએ ત્યારે આપણે રોગના ભોગ વિશેષ થઇ પડીએ છીએ, કારણ કે તેથી રાસાયનિક ફેરફાર થઇ પોષણનો પ્રતિરોધ, અપૂર્ણ પાચનક્રિયા અને માનસિક વિષ ઉત્પન્ન થવાથી જ્ઞાનતંતુઓને નુકશાન થાય છે.

જ્યારે તમે ઉદ્વેગ, ચિંતા, ક્રોધ, વેર અથવા ઇર્ષ્યાને લીધે અશાંત હો ત્યારે જાણજો કે આ મનોવૃત્તિઓ ભયંકર ગતિથી તમારી શક્તિ ચૂસી રહી છે, તમારૂં સામર્થ્ય ગુમાવી રહી છે અને અકાળે વૃદ્ધાવસ્થા લાવીને આપણા જીવનને નિર્બળ તથા ટુંકું કરી નાખે છે. ઉદ્વેગ, ભય અને સ્વાર્થના વિચાર અત્યંત હાનિકારક છે અને તે શાંતિનો નાશ કરી કર્તૃત્વશક્તિને પણ પાયમાલ કરી નાખે છે; જ્યારે તેના વિરોધી વિચારો વિપરિત પરિણામને ઉપજાવે છે. તેઓ માણસને ક્રોધી કરતા નથી પરંતુ શાંત કરે છે અને કર્તૃત્વશક્તિને

વૃદ્ધિંગત કરી માનસિક શક્તિને પ્રબળ કરે છે. પાંચ મિનિટ સુધી ક્રોધ કરવાથી નાજુક જ્ઞાનતંતુઓને એટલી ભયંકર હાનિ થાય છે કે તેની પૂર્તિ કરતાં અઠવાડીઆંનાં અઠવાડીઆં અને મહિનાના મહિના વહી જાય છે; અને કદાચ કદિ પણ તેની પૂર્તિ થતી નથી.

આ પ્રમાણે આપણામાંના ઘણા લોકો ક્રોધ, વૈર, તિરસ્કાર, ઇર્ષ્યા અને સ્વાર્થીપણાના વિચાર કર્યા કરીને નિરંતર પોતાના શરીરમાં વિષ પૂર્યા કરે છે અને પોતાના વિદ્યમાન સુખ અને સફળતાનો નાશ કરે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ પોતાના જીવનના ઘણા વર્ષોનો પણ તેઓ નાશ કરે છે.

જ્યારે આપણને સંપૂર્ણ રીતે એવી પ્રતીતિ થશે કે આ લાગણીઓ અને સર્વ પ્રકારની પાશવવૃત્તિઓ આપણા આરોગ્ય અને નીતિનો નાશ કરે છે અને આપણા મનોરાજ્યમાં ભયંકર ત્રાસ વર્તાવી મૂકે છે તથા તેની ભયંકરતા શરીરમા પગ દુઃખ અને વેદનારૂપે તથા બદસુરતી રૂપે અવશ્ય વ્યક્ત થાય છે, ત્યારે આપણે મરકીની પેઠે તેનો ત્યાગ કરતાં શીખીશું.

હમેશાં બિમાર ને બિમાર રહ્યા કરનાર કેટલાક લોકો પોતાના જે સગાઓ અને મિત્રોને મરી ગયેલા માની લઇ તેમને વિષે શોક કર્યા કરતા હોય છે તેઓ તેમના શુભ વર્તમાન સાંભળી, તેમને વિદ્યમાન જાણી, સંપૂર્ણ રીતે સાજા થઇ ગયા છે; અને એવા કેટલાક માણસોને પોતાની અત્યંત રંકાવસ્થામાં એકાએક પુષ્કળ દ્રવ્ય મળવાથી તેઓ સંપૂર્ણ આરોગ્યને પ્રાપ્ત થયા છે. આવા પુષ્કળ દાખલાઓ વૈદકખાતાના દફતરમાં સત્તાવાર રીતે નોંધાયેલા છે; અને વિચારોનું પરિવર્તન થવાથીજ આ અસામાન્ય ફેરફારો થયા હતા.

યુદ્ધમાં ઘણીવાર માણસોને ગોળી અથવા ગોળાથી સખ્ત ઘાવ થાય છે, પરંતુ જ્યારે જોસભેર યુદ્ધ ચાલી રહ્યું હોય છે ત્યારે

તેઓને એવી વેદના અથવા કોઇ પણ ગંભીર ઇજાની કાંઇ પણ ખબર પડતી નથી. જ્યારે તેઓ પોતાનાં કપડાં લોહીથી ખરડાયેલાં જુએ છે અથવા કોઇ તેને થયેલા ઘાવની વાત કહે છે ત્યારેજ એ વાતની તેમને ખબર પડે છે.

એ પછી લડાઇનો જુસ્સો બંધ પડે છે કે તરતજ પોતાની સ્થિતિના જ્ઞાનથી તથા કલ્પનાની અતિશયોક્તિ કરવાની શક્તિથી તેઓ દુર્બળ બની જાય છે.

કોઇ મંગળમય શુભ વર્તમાન એકાએક સાંભળવામાં આવ્યા હોય એવા અતિ આનંદના સમયમાં પણ આપણું સખ્ત દર્દ સર્વથા બંધ થઇ જાય છે; આવો અનુભવ આપણને સર્વને થયો હોય છે. નિદાન તેટલા વખતને માટે તો અવશ્યજ શરીરપર અધિકાર સ્થાપિત કરવાને અને દુ:ખને જીતી લેવાને આપણું મન સમર્થ બની જાય છે.

શિકારીઓ આખો દિવસ વર્ષાદ અને બરફમાં મુસાફરી કર્યા છતાં કાંઇ પણ શિકાર નહિ મળવાથી જ્યારે છેકજ થાકી ગયા હોય છે ત્યારે પગલું પણ આગળ વધવાને શક્તિમાન હોતા નથી; પરંતુ તેજ થાકેલ શિકારીઓ જ્યારે એકાદ હરણને જુએ છે કે તરતજ તેમનામાં ફેરફાર થઇ જાય છે અને તેઓ ક્ષુધા અને પરિશ્રમને ભૂલી જઇ તરૂણ છોકરા જેવા ઉત્સાહી બની જાય છે. આવા કેટલાક શિકારીઓને હું ઓળખું છું. આ શિકારીઓ પોતાની મનોવૃત્તિમાં ફેરફાર થવાને લીધે જરા પણ વિશ્રાંતિ લીધા વિના–અને તે છતાં જરા પણ થાકયા વિના–કલાકોના કલાકો સુધી પુનઃ પ્રવાસ કરવાને શક્તિમાન થાય છે.

જે વસ્તુ આપણા માનસિક આરોગ્યમાં સુધારો કરે છે તે આપણા શારીરિક આરોગ્યને પણ સુધારે છે. પ્રોત્સાહક, ઉન્નતિસૂચક, આનંદી અને આશાવંત વિચાર એ મનને સુધારનારૂં મહાન ઔષધ

છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તનને સુધારનારૂં પણ મહાન ઔષધ છે.

જ્યારે સઘળેા વખત તમે પેાતાની દુર્બળતા, વ્યાધિ કે કનિષ્ઠતાનેાજ સ્વીકાર કર્યા કરેા ત્યારે તમારા શરીરમાં રેાગને અટકાવનારી શક્તિ શી રીતે આવી શકે ? જ્યારે નિરંતર તમે મનમાં અશાંતિના વિચાર કર્યા કરેા ત્યારે પછી તમારા શરીરમાં સ્વસ્થતા શી રીતે આવી શકે ?

એમ કદિ પણ માનશેા નહિ કે તમે તમારી જાતના સંપૂર્ણ સ્વામી નથી. દ્રઢતાપૂર્વક માનેા કે શારીરિક દુઃખેા તમારા અંકુશમાં છે. તમારી જાતને એક નિકૃષ્ટ શક્તિના ગુલામ તરીકે ગણુશેા નહિ.

જે રેાગનેા આપણે ભય રાખતા હેાઇએ તે રેાગ હમણાં થશે, હમણાં થશે, એવેા વારંવાર વિચાર કરવાથી અને તેને દર્શાવનાર પ્રત્યેક લક્ષણની રાહ જોવાથી આપણી શક્તિ કમી થઇ જાય છે; અને તેને લીધે રેાગનેા વિકાસ જેટલી શીઘ્રતાથી થાય છે તેટલી શીઘ્રતાથી બીજી કેાઇ પણ વસ્તુથી થતેા નથી, કારણ કે કલ્પનાની આપણાપર પ્રબળ અસર થાય છે. આપણે જે વસ્તુઓનેા ભય અને ડર રાખીએ છીએ તેને વિષે અનેક પ્રકારની ભયાનક આગાહીએા આપણી કલ્પનાશક્તિ કર્યાજ કરે છે.

અમુક વસ્તુ આપણને દુઃખી કરશે અને અંતે આપણને મારી નાખશે એવી આગાહી વારંવાર કર્યા કરવાથી આપણા સર્વ ધાતુઓ શિથિલ થાય છે, કારણ કે તે આશાનેા નાશ કરે છે. આપણા જીવનના આધારસ્થંભરૂપી આશાનેા જે વસ્તુ આવી રીતે ધ્વંસ કરે છે તે વસ્તુ આપણા જીવન અને શક્તિના પ્રત્યેક ઝરાને સુકવી નાખે છે અને શીઘ્ર નિષ્ફળતા લાવી મૂકે છે.

એક ઉગ્ર સ્વભાવનેા માણસ વર્ષોનાં વર્ષો સુધી જો એમ માન્યા કરે કે તેનામાં એક ભયંકર વ્યાધિ વંશપરંપરાથી ઉતરી આવ્યેા છે,

તેના શરીરમાં પ્રારંભિક વ્યાધિનાં લક્ષણો પ્રતીત થાય છે અને તે અંતે તેનું મરણુજ નિપજાવશે, તો તેના શરીરપર તેની કેવી ખરાબ અસર થશે તેનો વિચાર કરો. આવી દ્રઢ માન્યતાથી તેના સકળ જ્ઞાનતંતુઓપર પ્રબળ અસર થશે અને તેનું રક્ત અતિ હલકા પ્રકારનું થઇ જશે. આ એક જાણીતી વાત છે કે ઉદ્વેગ, ચિંતા અને ભય, લોહીમાંના કોટયાવધિ રાતાં કણોને મારી નાખે છે.

જ્યારે કોઇ મૂર્ખ વૈદ્ય પોતાના દરદીને એમ કહે છે કે "તમારી સ્થિતિ ઘણી બારીક છે" ત્યારે મરણુના ભયંકર ડરને લીધે દરદીના લોહીનાં રાતા કણુ એટલી શીઘ્રતાથી નાશ પામે છે કે તે દરદીનો રોગ તરતજ વધી જાય છે અને ઘણીવાર તે નાશકારક નિવડે છે. વૈદ્યોના આવા ભયંકર ભોળપણુથી હજારો દરદીઓ મરણુ પામ્યા છે એમાં કિંચિત્ પણુ શક નથી; જ્યારે આનંદજનક અને આશાજનક પ્રોત્સાહનથી તેઓ સાજા થયા હોત. આશા અને આનંદ એ કોઇ પણુ ઔષધ કરતાં અનંતગણુા સરસ ઉપાય છે. જ્યાં સુધી રોગગ્રસ્ત માણુસની હિંમત અને આનંદ ટકાવી શકાય ત્યાં સુધી તેને માટે ભય રાખવાની જરૂર નથી, કારણુ કે શરીરની સમસ્ત ક્રિયાઓપર તેની ઘણી પ્રબળ અસર થાય છે.

અતિ ભયભરેલી સ્થિતિમાં આવી પડેલા દરદીને પણુ જ્યારે તેનો વિશ્વાસુ વૈદ્ય દ્રઢતાપૂર્વક એમ જણાવે છે કે તમે સાજા થતા જાઓ છો, ત્યારે તેનામાં કેટલી પ્રચંડ રોગનિવારક-આરોગ્યદાયક-શક્તિ આવે છે તે પ્રત્યેક વૈદ્ય જાણે છે. કોઇ સુપ્રસિદ્ધ 'સ્પેશિયાલિસ્ટ' અથવા અતિ વિશ્વાસપાત્ર ઔષધદ્વારા દુઃખમુક્ત થવાની માત્ર આશા મળવાથી પણુ ઘણીવાર દરદીની સઘળી શારીરિક ક્રિયાઓપર પ્રબળ અસર થાય છે. તે તેની અંદરનાં આરોગ્યદાયક તત્ત્વોને અને ઉત્પાદકશક્તિઓને જાગૃત કરે છે અને

તેનામાં સંપૂર્ણ પરિવર્તન કરી દે છે.

એકાદ કિંમતી ઔષધ અથવા સુપ્રસિદ્ધ વૈદ્ય આ પ્રમાણે જે નવીન અને પ્રોત્સાહક આશા ઉત્પન્ન કરે છે તેથી ઘણીવાર દરદીના જીવનમાં સંપૂર્ણ પરિવર્તન થઇ જાય છે અને પ્રિસ્ક્રિપ્શન લખાય તે પૂર્વે પણ તે સાજો થતો જતો હોય એમ તેને લાગવા માંડે છે. જે ઔષધપર દરદીને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હોય તે લીધા પછી તરતજ—હજી તો તે શરીરમાં પચીને મિશ્રિત પણ થઇ ગયું ન હોય એટલામાંજ—તેની પ્રકૃતિમાં ઘણીવાર સુધારો થાય છે. આ વાત સિદ્ધ કરે છે કે માત્ર આશા અને શ્રદ્ધા પણ માણસને આરોગ્ય આપી શકે છે.

આશા, સંપૂર્ણ વિશ્વાસ, મનોવૃત્તિમાં સંપૂર્ણ ફેરફાર, આ ગુણો રોગની નિવૃત્તિ કરે છે અને સ્વભાવ તથા ચારિત્ર્યને બદલી નાખે છે.

રોગમુક્તિની આશાનો વૈદ્યપર વિશ્વાસ, સુપ્રસિદ્ધ ઔષધપર વિશ્વાસ અને હવા ફેર તથા રમતગમત એ આરોગ્યદાયક ક્રિયાઓમાં ઘણો મોટો ભાગ ભજવે છે.

શ્રદ્ધાએ સર્વ યુગોમાં મહાન ચમત્કાર કર્યા છે. તેણે એક ચમચો પાણી, એકાદ ગોળી, એકાદ માદળિયું અને એકાદ કાળા દોરાને પણ અદ્ભુત આરોગ્યદાયક શક્તિ આપી છે.

જે શોધકોએ વર્ષોના વર્ષો સુધી ગરીબાઇ અને મંદ પ્રકૃતિ છતાં પણ તેમના પરિશ્રમનું રહસ્ય ન સમજનાર લોકોના વિરોધની સામે યુદ્ધ કર્યું હતું તેમણે દીર્ઘકાળ પર્યંત જે મહાન ગુપ્ત ભેદને માટે પ્રયાસ કર્યા હોય તે ભેદની એકાએક શોધ થયાથી સંપૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કર્યું છે. રંકતા અને નિરાશાની સાથે ઘણાં વર્ષો સુધી યુદ્ધ કર્યા પછી એકાએક પોતાની કલ્પના સફળ થવાથી, કાર્યસિદ્ધિ થવાથી તેમની શારીરિક સ્થિતિમાં સંપૂર્ણ પરિવર્તન થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે મહાન નિરાશા, ધીરજ અને રંકતા વેઠવી પડ્યા પછી

જે સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે તેમાં બળ આપવાની પ્રચંડ શક્તિ હોય છે અને તે શરીરમાં રાસાયનિક પરિવર્તન કરીને તેની સમસ્ત ક્રિયાઓપર અસર કરે છે.

વર્ષોનાં વર્ષો સુધી નિરાશા અને રંકતા ભોગવ્યા પછી એકાએક આકસ્મિક સફળતા પ્રાપ્ત થવાને લીધે આખાં કુટુંબોનાં કુટુંબો પરિવર્તિત થઇ ગયાં છે. આવાં કેટલાંક કુટુંબો મારી જાણમાં છે.

એજ પ્રમાણે આકસ્મિક નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થવાથી માણસોનાં હૃદય ભગ્ન થઇ જાય છે; એકાએક કોઇ અતિ પ્રિય મનુષ્ય ગુજરી જવાથી, મોટી દ્રવ્યહાનિ થવાથી અને હતાશ તથા નિરાશ કરનાર પ્રચંડ શોક થવાથી માણસની પ્રકૃતિ શિથિલ થઇ જાય છે અને તેના આરોગ્યનો સંપૂર્ણ નાશ થાય છે.

શરીર તો માત્ર માનસિક સ્થિતિનું બાહ્ય વ્યક્ત સ્વરૂપ છે— આપણા આરોગ્ય અને આપણા વિચારનું સ્થૂલ સ્વરૂપ છે.

અલ્પ સમયમાંજ માનસિક ચિકિત્સાનો એક સત્ય શાસ્ત્ર તરિકે સ્વિકાર થશે અને તે વર્તમાન વૈદકશાસ્ત્ર કરતાં વધારે શાસ્ત્રીય ગણાશે.

યુગોના યુગો સુધી મનુષ્યે પોતાના રોગોની નિવૃત્તિ કરે એવાં ખનીજ અને વનસ્પતિનાં ઔષધોની શોધ કરી છે; પરંતુ આ સઘળા વખત દરમ્યાન તે આ વાત ભૂલી ગયો છે કે તેના સઘળા રોગો અને દુઃખોના ઉંડા ભાગમાંજ તેના સઘળા રોગો અને દુઃખોની નિવૃત્તિ કરનાર સર્વોત્તમ ઔષધરૂપી દિવ્ય શાંતિ રહેલી છે.

આંકડાઓપરથી જણાય છે કે મોટામાં મોટાં અમેરિકાનાં નગરો પૈકીના એકમાં ઘણા થોડા વર્ષોમાં ઓસડીઆં આપવાના ધંધામાં પચાસ ટકાનો ઘટાડો થયો છે. લોકો અગાઉનાં જેટલાં ઔષધ પોતાનાં હોજરામાં નાખતાં નથી.

બોસ્ટન વિશ્વવિદ્યાલય વાળો ડૉ. ઇ. એસ. જોન્સ ' અમેરિકન જર્નલ ઓફ ક્લિનિકલ મેડિસિન 'માં જણાવે છે કે વૈદ્યો જો નવીન ચિકિત્સાપ્રણાલિ ગ્રહણ કરશે નહિ તો વીસ વર્ષમાં તેઓ ધંધો ખોઇ બેસશે !

અમેરિકામાંની અનેક સર્વોત્તમ વૈદકશાળાઓમાં જૂની ચિકિત્સા-પ્રણાલિનો ભારે તિરસ્કાર કરવામાં આવ્યો છે અને તેમાં ઉત્તમ વ્યાખ્યાતાઓ માનસિક ચિકિત્સાનું શિક્ષણ આપે છે.

યૂરોપની વૈદકશાળાઓમાં પણ માનસિક ચિકિત્સાપર વ્યાખ્યાનો અને શિક્ષણ અપાય છે. જે વૈદકપત્રોએ ઔષધરહિત ચિકિત્સા-પ્રણાલિ પ્રત્યે સખ્ત વિરોધ દર્શાવ્યો છે તેમાંનાં કેટલાંક હવે તેને ગ્રહણ કરવાને માટે ગંભીર ચર્ચા કરે છે.

હમેશાં વૈદ્ય તરિકે ધંધો કરતા ઘણા માણસો ધીમે ધીમે માનસિક ચિકિત્સાનો સ્વીકાર કરતા જાય છે અને તેનો ઉપયોગ કરતા જાય છે. જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદોનો એક સુપ્રસિદ્ધ સ્પેશિયાલિસ્ટ હવે પોતાના દરદીઓને એવું શિક્ષણ આપે છે કે " પ્રતિદિન અમુક સમયે તમારા સ્નાયૂઓ અને જ્ઞાનતંતુઓને સંપૂર્ણ વિશ્રાંતિ આપજો અને તમારા સમગ્ર શરીરમાં એક પ્રબળ જીવનપ્રવાહ વહે છે એવી કલ્પના કરજો. "

જગતમાં હવે શાસ્ત્રીય માનસિક ચિકિત્સાનો ઉપયોગ કરવાની વૃત્તિ દિન પ્રતિદિન અધિકાધિક વૃદ્ધિંગત થતી ચાલે છે. હવે આપણે જાણવા લાગ્યા છીએ કે આપણા ઘાવોને રૂઝાવનાર, આપણાં દુઃખોની નિવૃત્તિ કરનાર, આપણને આરોગ્ય પ્રદાન કરનાર અને આપણી સઘળી શારીરિક અસ્વસ્થતા દૂર કરનાર ઔષધો નથી; પરંતુ આપણને પેદા કરનારી શક્તિ છે.

વધારે બુદ્ધિમાન વૈદ્યો હવે સમજવા લાગ્યા છે કે જીવનશક્તિ રૂપી મહાન વિદ્યુત બેટરીની સાથે—જીવનના મૂળની સાથે—સ્વયં જીવન-તત્વની સાથે—દરદીનો સંયોગ કરી દેવાથીજ તેને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

ભાવી વૈદ્ય રોગગ્રસ્ત માણસને ઇશ્વરની પ્રાપ્તિ કરવામાં સહાય કરશે અને તેને પ્રભુની પ્રાપ્તિ થશે એટલે બીજા કોઇ પણ ઔષધની આવશ્યકતા રહેશે નહિ.

પ્રેમ એ આપણા જીવનનો સ્વાભાવિક નિયમ છે અને આપણે પ્રેમના વિચારથી જરા પણ ચ્યુત થઇએ તો તેનું પરિણામ શારીરિક અસ્વસ્થતામાંજ આવશે, કારણ કે આપણે આપણા જીવનના કાયદાનો ભંગ કર્યો છે.

જો પ્રત્યેક માણસ પ્રયત્ન કરશે તો તે પોતાના ખરાબ વિચારો—પોતાના મન અને શરીરના દુશ્મનો—ને દૂર કરી શકશે.

ઝેરી વિચારોને મનથી દૂર રાખવા એ કાંઇ કઠિન કાર્ય નથી. શાંતિની આગળ અશાંતિ ટકી શકતી નથી, ઉદારતા અને પ્રેમના વિચારો અતિ શીઘ્રતાથી ઇર્ષ્યા, તિરસ્કાર અને વૈરના વિચારોને મારી નાખશે. જો આપણે બળપૂર્વક આપણા મગજમાં આલ્હાદમય અને આનંદમય વિચારોને ઘુસાડી દઇશું તો ઉદાસી અને નિરાશાના વિચારોને અવશ્ય બહાર નીકળી નાસવું પડશે.

જ્યારે આપણે આપણા આરોગ્ય, પાચનશક્તિ અને પરિપાક-ક્રિયાના દુશ્મનોને દૂર રાખતાં શીખીશું; જ્યારે આપણે આપણા વિચારોને શુદ્ધ અને પવિત્ર રાખતાં તથા આપણા આદર્શોને ઉજ્જવળ રાખતાં શીખીશું; જ્યારે આપણે આપણા જીવનને વ્યવસ્થિત અને વિશુદ્ધ બનાવવાને માટે પ્રચંડ શક્તિ પ્રાપ્ત કરીશું; ત્યારેજ આપણે આપણા જીવનનું સાર્થક કરી શકીશું. જ્યારે આપણે તિરસ્કાર, ઇર્ષ્યા,

અદેખાઈ અને વૈરના વિચારોનો પ્રેમ અને ઉદારતાના વિચારોથી નાશ કરતાં શીખીશું; જ્યારે આપણે શાંતિના વિચારવડે સઘળા અશાંતિના વિચારનો નાશ કરવાની ચાવી હસ્તગત કરીશું; જ્યારે આપણને, સદ્‌વૃત્તિથી મહાન જીવનશકિત પ્રાપ્ત થાય છે અને દુષ્ટ વૃત્તિથી ભયંકર વેદના અને દુઃખ થાય છે એવી પ્રતીતિ થશે; ત્યારે સુધારો કુદકે અને ભુસ્કે આગળ વધશે.



સ્વામી રામતીર્થ

એમના સદુપદેશ.

ગ્રંથ ૧ લો–ભાગ ૧ થી ૫, મ્હોટાં પૃષ્ઠ ૪૦૦, મૂલ્ય રૂ. ૧॥

આ ગ્રંથમાં આવેલા અનેક ઉપકારક વિષયોમાંથી કેટલાકનાં નામ આ પ્રમાણે છેઃ–સ્વામીશ્રીનું ચરિત્ર, આત્મકૃપા, બ્રહ્મચર્ય, નગ્નધર્મ, ભારતનો ભવિષ્યકાળ, હિંદની જરૂરીઆતો, યજ્ઞનું રહસ્ય, રાષ્ટ્રીયધર્મ, ઉત્કર્ષનું રહસ્ય, સુધારક, વાર્તાઓ, પાપનું નિદાન અને પરિક્ષા, આપણું સત્યસ્વરૂપ, સત્યનોમાર્ગ, ધર્મનું લક્ષ્યબીંદુ, માનસિક શક્તિઓ, સ્વર્ગનું રાજ્ય, પવિત્રપ્રણવ, હૃદયસ્થહરિ, સાક્ષાત્કારની વિધિ અને તેમાં વાંધા, ભ્રાતૃભાવ, પ્રારબ્ધ નહિ પણ પુરૂષાર્થ, સર્વ ધર્મનું સમાધાન, ઈ.

ગ્રંથ ૨ જો–ભાગ ૬ થી ૯, મ્હોટાં પૃષ્ઠ ૫૦૦, મૂલ્ય રૂ. બે.

પહેલા ગ્રંથમાં આવેલા વિષયો કરતાં પણ ચઢી જાય એવા ખાસ મહત્વના અનેક વિષયો આ ગ્રંથમાં આવેલા છે. જેમકેઃ–સર્વ ઇચ્છા પૂર્ણ કરવાનો માર્ગ, વિજયી આધ્યાત્મિક શક્તિ, મોઝીસનો દંડ, મનની સ્થિરતા, આત્મવિકાસ, જગત ક્યારે અને શા માટે? કુટુંબ શી રીતે સુખી કરવાં? દુઃખમાંથી ઇશ્વરમાં, રામનો સંદેશ, આર્યાવર્તની પ્રાચીન દિવ્યદૃષ્ટિ, જગતપર હિંદનું રૂણ, હિંદ માટે અમેરિકનોને અપીલ, હિમાલયનાં દૃશ્યો, સ્વામી રામતીર્થના વાંચવા યોગ્ય પત્રો, ઇત્યાદિ ઉત્તમ વિષયોથી ભરપૂર છે.

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય–મુંબઇ નં. ૨ અને અમદાવાદ.

તીજોરીવાળાઓની નવી હરીફાઈ.

લડાઇ પહેલાં એસ્ટ્રીયાથી કાગળ જેવાં પાતળા રીઓ અત્રે આવતી હતી અને પ્રજાને માલની કદર ઠીક સંખ્યામાં વેચાતી પણ હતી. હાલમાં તે તીજોરી હોવાથી તેની જગ્યા તેવીજ બનાવટી અમેરિકન રીઓએ લીધી છે. એ તીજોરીઓ વેચનાર એવું કહે છે રેજની તીજોરીઓ ગમે એવી સારી હોય પણ તે અમે બીજા દેશોમાં બનતી તીજોરીઓને કદી પુગી શકે નહિ. એઓ એવું કહે છે કે અમારા તીજોરીની ભલામણ અમારો છે. કોનસલનું મુખ્ય કામ પોતાના દેશના માલનો ખપ વધા હોય છે, એટલે તે ભલામણ કરે તેથી કાંઇ એવું ઠરે નહિ કે માલ ભરોસા લાયક હોય.

કોનસલની ભલામણવાળી એવી એક નાની કિંમત આપીને ગોદરેજે ખરીદી છે અને ફક્ત પાંચ મિ છે. જેઓને ખાતરી કરવી હોય તેઓને બતાવવા કારખ

ગોદરેજે પાંચ મિનીટમાં જે તીજોરી તોડી તેની છે તે જાણવા ગોદરેજને એ ખરીદ કરવી પડી. જે ઉપરથી ધ્યાનમાં લેવું જોઇએ કે તીજોરી નબળી છે યા મજબુત ફક્ત જોવાથી કોઇને પણ સમજ પડી શકે નહિ. તૈયાર થ પછી પાંચ મિનીટમાં તોડી શકાય તે તીજોરી, તેમજ તોડ કલાક લાગે તેવી, બન્ને એક સરખીજ દેખાય.

ગોદરેજનું કારખાનું—

ગૅસ કંપની પાસે–પરેલ–મુંબઈ.

वेद वाक्य.

नानाश्रांताय श्रीरस्ती रोहित संश्रुम १ पापोनृषद्वरोजनः ।

इन्द्र इचरतः सखा । चरैवेति चरैवेति ॥ १ ॥

અર્થાત્—થાકીજતાં સુધી પરિશ્રમ નહિ કરનાર સુખ, સામર્થ્ય, સમૃદ્ધિ, કીર્તિ કે ઉન્નતિ પ્રાપ્ત નથી કરી શકતો. આળસુ મનુષ્ય પાપી છે, પરમાત્મા પુરૂષાર્થ કરનારનોજ સાથી છે; માટે પુરૂષાર્થ કરો, પુરૂષાર્થ કરો.

पुष्पिण्यौ चरतो जंघे भूष्णुरात्मा फलग्रहिः ।

शेरेऽस्य सर्वे पाप्मानः श्रमणे प्रपथेहताः ॥ चरैवेति चरैवेति ॥२॥

અર્થાત્—ચાલનારની જાંઘો પુષ્ટ થાયછે; પુરૂષાર્થીજ ફળને પામે છે. તેનાં સર્વ પાપ શ્રમને લીધે માર્ગમાંજ નાશ પામે છે; માટે પુરૂષાર્થ કરો, પુરૂષાર્થ કરો.

आस्ते भग आसीनस्योर्ध्वस्तिष्ठति तिष्ठतः ।

शेते निपद्य मानस्य चराति चरतो भगः ॥ चरैवेति चरैवेति ॥३॥

અર્થાત્—જે બેસી રહે છે તેનું ભાગ્ય પણ બેસીજ રહે છે; ઉભા રહેનારનું ઉભુજ રહે છે; સુઈ રહેનારનું સુઈજ રહે છે અને ચાલવા માંડનારનુંજ ભાગ્ય ચાલવા-વધવા માંડે છે; માટે પુરૂષાર્થ કરો, પરિશ્રમ કરો.

" ઐતરેય બ્રાહ્મણ સમેમ પંચિકા. "